



Faits Nutritionnels

Portion	250 mL (1 tasse)
Quantité Par Portion	
Calories	185
% Valeur Quotidienne	
Lipides Totale g	0%
Lipides Saturée g	0%
Cholestérol 14mg	5%
Sodium 767mg	32%
Glucides Totaux g	0%
Fibre Alimentaire g	0%
Protéine g	0%
Vitamine A %	Vitamine C %
Calcium 9%	Fer 7%

SOUPE GRECQUE AUX TOMATES MÉDITERRANÉENNE



Temps Total
30 MIN.

Portion
250 ML (1 TASSE)

Difficulté
EASY

Une version grecque de la soupe aux tomates à base de fromage feta, d'olives, de vinaigre de vin rouge, d'huile d'olive, de concombre et d'épices.

Rendements
12

INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
Huile d'olive	1/4 tasse	60 mL
Ail émincé	2 c. à s.	30 mL
Olives noires, dénoyautées, hachées, égouttées	1 tasse	250 mL
Soupe condensée tomates de Campbell'sMD	1 boîte 48 oz	1 boîte 1.36 L
L'eau	5 tasses	
Sel casher	1/2 c. à thé	2 mL
Poivre noir, moulu	1/4 c. à thé	1 mL
Fromage feta, émietté	1 1/4 tasse	310 mL
Persil frais, haché	2 c. à s.	30 mL
Vinaigre de vin rouge	1/2 tasse	125 mL
Concombre, pelé, épépiné, coupé en dés	3/4 tasse	180 mL

INSTRUCTIONS

1. À l'aide d'une grande casserole, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen.
2. Ajouter l'ail. Faire griller légèrement, environ 1-2 minutes.
3. Ajouter les olives noires, la soupe aux tomates condensée Campbell'sMD, l'eau, le sel et le poivre. Laisser mijoter 15 minutes à feu doux à moyen.
4. Ajouter la feta, le persil et le vinaigre. Laisser mijoter 1 minute supplémentaire.
5. Terminer avec le reste d'huile.

CCP : Chauffer à une température interne minimale de 74°C pendant 1 minute.

CCP : Maintenir pour service chaud à 60°C ou plus jusqu'à utilisation.

Pour servir : Répartir 250 ml de soupe dans un bol de service. Garnir de 15 ml de concombre en dés et d'un filet d'huile d'olive restante. Sers immédiatement.



Tip

* Peut être remplacée par la Soupe Tomates à teneur réduite en sodium de Campbell's®, 12 x 48 oz, no 18987