



Faits Nutritionnels

Portion	250 mL (1 tasse)
Quantité Par Portion	
Calories	205
% Valeur Quotidienne	
Lipides Totale g	0%
Lipides Saturée g	0%
Cholestérol 0mg	0%
Sodium 803mg	33%
Glucides Totaux g	0%
Fibre Alimentaire g	0%
Protéine g	0%
Vitamine A %	Vitamine C %
Calcium 4%	Fer 8%



Temps Total
35 MIN.

Portion
250 ML (1 TASSE)

Difficulté
EASY

Une soupe de tomates d'inspiration nord-africaine avec épices Ras El Hanout, ail, oignons, pois chiches.

Rendements
14

INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
Huile d'olive	2 c. à s.	30 mL
Oignon, tranché finement	1 tasse	250 mL
Ail, pelé, haché	2 c. à s.	30 mL
Ras El Hanout	3 1/2 c. à s.	53 mL
Soupe condensée tomates de Campbell'sMD	1 boîte 48 oz	1 boîte 1.36 L
L'eau	6 tasses	1 L
Pois chiches (haricots garbanzo), en conserve, rincés, égouttés	2 tasses	500 mL
Vinaigre balsamique blanc	2 c. à s.	30 mL
Sel casher	1 c. à thé	5 mL
Poivre noir, moulu	1/4 c. à thé	1 mL

INSTRUCTIONS

1. À l'aide d'une grande casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
 2. Ajouter les oignons. Cuire pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce que les oignons commencent à ramollir.
 3. Ajouter l'ail et faire légèrement griller l'ail environ 1-2 minutes.
 4. Ajouter les épices Ras el Hanout et faire griller pendant 1 à 2 minutes.
 5. Ajouter la soupe aux tomates condensée Campbell's® et l'eau. Laisser mijoter 10 minutes à feu doux à moyen.
 6. Ajouter les pois chiches. Laisser mijoter 5 minutes supplémentaires.
 7. Ajouter le vinaigre balsamique, saler et poivrer. Remuer pour combiner.
- 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 triangles de pita réchauffés. Sers immédiatement.



Tip

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