



Faits Nutritionnels

Portion 250 mL (1 tasse)

Quantité Par Portion

Calories 177

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale g 0%

Lipides Saturée g 0%

Cholestérol 0mg 0%

Sodium 774mg 32%

Glucides Totaux g 0%

Fibre Alimentaire g 0%

Protéine g 0%

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium 5% Fer 9%



Temps Total
35 MIN.

Portion
250 ML (1 TASSE)

Difficulté
EASY

Une soupe de tomates inspirée du Moyen-Orient avec des pois chiches, du Za'atar et des oignons.

Rendements
14

INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
Huile de canola	3 c. à s.	45 mL
Oignon, tranché finement	1 tasse	250 mL
Assaisonnement Za'atar	5 c. à s.	75 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	4 tasses	1 L
Sel casher	1 c. à thé	5 mL
Vinaigre balsamique blanc	2 c. à s.	30 mL



Tip

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

INSTRUCTIONS

1. À l'aide d'une grande casserole, chauffer l'huile de canola à feu moyen.
2. Ajouter les oignons. Cuire pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce que les oignons commencent à ramollir.
3. Ajouter l'assaisonnement Za'atar. Faire griller pendant 2 minutes.
4. Ajouter la soupe aux tomates condensée Campbell's® et l'eau. Laisser mijoter à feu doux à moyen pendant 10 minutes.
5. Ajouter les pois chiches. Continuer à mijoter pendant 3-4 minutes.
6. Ajouter le sel et le vinaigre balsamique.

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