

# Cari de pois chiches et patates sucrées

10 portions

## Source de la recette

Hôpital général juif

## Précision ou commentaire de l'établissement

### Description de la portion et du service

200 g par portion

### Rendement de la recette

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

### Équipement de cuisson

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion

Calories	220	Sodium (mg)	283
Protéines (g)	4	Lipides (g)	13.2
Glucides (g)	24.5	Gras saturés (g)	7
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	4.5



Québec 



# Cari de pois chiches et patates sucrés

10 portions

Rendement de la recette

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
35 ml	Huile de canola	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dans une insertion, mélanger l'huile avec les oignons et les patates douces. Mettre au four à 350 ° F pour 20 minutes</li><li>2. Mélanger les autres ingrédients dans une casserole et chauffer à feu moyen.</li><li>3. Mettre ce mélange sur les patates et oignons et étendre uniformément.</li><li>4. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant une heure.</li></ol>
115 g	Oignons pelés et coupés	
587 g	Patates douces coupées	
285 g	Pois chiches en conserve	
7 g	Poudre de curry	
3 g	Sel	
0.6 g	Poivre blanc moulu	
10 g	Ail haché	
453 ml	Tomates en dés en conserve	
453 ml	Lait de coco	
587 g	Chou fleur coupé	

