

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 sucrées

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">1. Dans une insertion, mélanger l'huile avec les oignons et les patates douces. Mettre au four à 350 ° F pour 20 minutes2. Mélanger les autres ingrédients dans une casserole et chauffer à feu moyen.3. Mettre ce mélange sur les patates et oignons et étendre uniformément.4. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant une heure.
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	

