



Pois cassés à la crème & carottes



10 min
Préparation



230 kcal
/personne



2
Personnes

Les ingrédients

Pois cassés cuits	200 g
Carottes	1
Crème légère	2 c.à.s
Cumin ou curry	facultatif

La préparation

- 1 Couper finement les carottes, les faire revenir.
- 2 Ajouter les pois cassés et la crème.
- 3 Réchauffer 5 min.



Riche
en fibres



Source de
protéines



Bons
glucides