

**PENNE AU FROMAGE FRAIS ET HACHÉ DE BOEUF** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 25 grammes d'oignon, cru
- 40 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 20 grammes de philadelphia au fines herbes
- 3 grammes d'origan, séché
- 10 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 75 grammes de boeuf haché
- 100 grammes d'épinard, cru
- 50 grammes de tomate, crue
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 5 grammes de vinaigre balsamique
- 0.15 cubes de bouillon de volaille, déshydraté (2 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° 1 Pour les penne, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole avec 1 pincée de sel. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Faites cuire les penne 14 à 16 minutes à couvert. Prélevez-en 50 ml de liquide de cuisson par personne, égouttez et réservez-sans couvercle. 2 Faites chauffer 1/4 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et revenir l'ail et l'oignon 2 minutes. Ajoutez la viande de bœuf et 1 cc d'origan par personne, puis faites cuire 3 à 4 minutes. Déchirez les épinards au-dessus de la sauteuse et faites chauffer jusqu'à ce qu'ils aient réduit. 3 Ajoutez le fromage frais aux herbes, émiettez 1/8 de bouillon cube par personne au-dessus de la sauteuse et mélangez bien (voir conseil). Salez et poivrez. Pendant ce temps, détaillez la tomate en petits dés. Dans le bol, mélangez la tomate avec, par personne : 1 cc d'huile d'olive vierge extra et 1 cc de vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez. 4 Mélangez les penne aux épinards à la crème et réchauffez 1 minute. Ajoutez éventuellement un peu de liquide de cuisson réservé si la sauce est trop épaisse. Servez les penne avec la sauce sur les assiettes. Garnissez de la salsa de tomate et de fromage râpé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (340 g)	% AR
ÉNERGIE	137 kcal	464 kcal	23 %
PROTÉINES	9 g	31 g	62 %
GLUCIDES	11 g	36 g	14 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	7 g	25 g	36 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	25 %
SODIUM	121 mg	411 mg	17 %