

**SPAGHETTIS CARBONARA AUX CHAMPIGNONS** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 200 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 30 grammes de filet de bacon
- 10 grammes de parmesan
- 1/2 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (29 g)
- 1/2 unité d'oeuf, jaune [jaune d'oeuf], cru (9 g)
- 20 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 60 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° 1. Cuisez les pâtes al dente. 2. Mélangez les pâtes cuites avec les oeufs entiers et les 2 jaunes. 3. Occupez-vous des lardons : passez-les 1 minute dans l'eau bouillante puis poêlez-les à sec. Puis poêlez enfin les champignons (dans la même poêle) pendant 8 minutes. 4. Ajoutez-les à la préparation précédente avec le parmesan. 5. Ajoutez la crème (facultatif) et servez très chaud.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (354 g)	% AR
ÉNERGIE	126 kcal	446 kcal	22 %
PROTÉINES	8 g	28 g	56 %
GLUCIDES	13 g	48 g	18 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	25 %
SODIUM	160 mg	565 mg	24 %