



PÂTES CARBONARA ET POIREAUX

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de dés, allumettes, râpé ou haché de jambon
- 150 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 2 unités grandes de poireau, cru (720 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 2 grammes de noix de muscade

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper finement les poireaux et les oignons et les faire fondre dans un peu d'huile d'olive. Réserver. Faire cuire les pâtes al dente dans de l'eau bouillante salée. Faire revenir les dés de jambon dans une poêle. Ajouter la crème, les dés de jambon et les poireaux. Assaisonner à sa convenance. Verser sur les tagliatelles chaudes. Servir aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (351 g)	% AR
ÉNERGIE	82 kcal	288 kcal	14 %
PROTÉINES	7 g	26 g	52 %
GLUCIDES	4 g	14 g	5 %
SUCRES	3 g	10 g	11 %
LIPIDES	4 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	38 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	22 %
SODIUM	303 mg	1066 mg	44 %