



PÂTES AU JAMBON ET HARICOTS VERTS - THERMOMIX

 15 minutes

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes d'eau du robinet
- 400 grammes de haricot vert, surgelé, cru
- 120 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 4 tranches moyennes de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche (160 g)
- 3 grammes de coriandre, fraîche
- 5 grammes de citron, pulpe, cru
- 70 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 40 grammes de spécialité fromagère non affinée environ 25% MG, type fromage en barquette à tartiner ou coque fromagère

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre l'eau dans le bol, mettre en place le Varoma et y mettre les haricots verts, puis cuire à la vapeur 12 min/Varoma/vitesse 1. Retirer le Varoma et réserver.
- 2° Ajouter les pâtes et 1 c. à café de sel au contenu du bol, remettre en place le Varoma et cuire al dente le temps indiqué sur le paquet/100°C/fonction inversée/vitesse cuillère. Pendant ce temps, couper le jambon en dés (1 cm), ciseler finement la ciboulette et réserver. Retirer le Varoma, égoutter les pâtes à l'aide du panier cuisson, les transvaser avec les haricots dans un récipient et maintenir au chaud.
- 3° Zester et presser le demi-citron, réserver le jus. Mettre le lait, le fromage à tartiner et le zeste de citron râpé dans le bol, puis chauffer 1 min/90°C/vitesse 2 jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- 4° Ajouter le jambon en dés, 5 g de jus de citron, le ¼ de c. à café de sel restant, le poivre, la sarriette et la ciboulette ciselées, puis chauffer 1 min/90°C/fonction inversée/vitesse 1. Transvaser dans le récipient contenant les pâtes et les haricots, mélanger et assaisonner. Répartir entre 2 assiettes, parsemer de ciboulette et servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (899 g)	% AR
ÉNERGIE	47 kcal	423 kcal	21 %
PROTÉINES	3 g	30 g	61 %
GLUCIDES	6 g	52 g	20 %
SUCRES	1 g	8 g	9 %
LIPIDES	1 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	10 g	39 %
SODIUM	82 mg	739 mg	31 %