

**PENNE AU POTIRON ET NOIX** 5 minutes 50 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 400 grammes de potiron, rôti/cuit au four
- 2 cuillères à café moyennes d'huile de noix (8 g)
- 20 grammes de noix, séchée, cerneaux
- 1 morceau grand de parmesan (80 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettez le potiron au four 35 min à 180°[avec 2 cuil. à soupe d'huile de noix.
- 2° Faites cuire les penne {al dente}. Écrasez le potiron cuit à la fourchette. Concassez les noix.
- 3° Mélangez le potiron, 2 cuil. à soupe d'huile, les penne et les noix dans une poêle, chauffez 3 min. Salez, poivrez, ajoutez le parmesan râpé et dégustez !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (187 g)	% AR
ÉNERGIE	182 kcal	341 kcal	17 %
PROTÉINES	8 g	15 g	30 %
GLUCIDES	25 g	47 g	18 %
SUCRES	3 g	6 g	7 %
LIPIDES	7 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	24 %
SODIUM	72 mg	135 mg	6 %