



CARBONARA AUX BOULETTES DE CHAIR À SAUCISSE

15 minutes

15 minutes

2 portions

INGRÉDIENTS

- 120 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 2 portions moyennes de saucisse
- 15 grammes de persil, frais
- 1 unité très grande [XL] d'oeuf, cru (73 g)
- 30 grammes de parmesan
- 400 grammes de légume cuit (aliment moyen)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau salée bouillante selon le temps de cuisson indiqué sur le paquet. Puis égouttez en gardant l'équivalent d'un mug de jus de cuisson. Pendant ce temps, incisez la peau des saucisses pour récupérer la chair puis, avec les mains mouillées, façonnez-la en 18 boulettes de taille égale. Roulez-les dans du poivre noir et faites-les cuire dans une poêle antiadhésive sur feu moyen avec 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive, en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et bien dorées. Puis coupez le feu.
- 2° Emincez finement le persil (tiges et feuilles), battez-les avec l'oeuf et un trait d'eau de cuisson des pâtes. Puis râpez finement et ajoutez presque tout le parmesan.
- 3° Versez les pâtes égouttées dans la casserole contenant les boulettes, ajoutez le mélange à base d'oeufs et mélangez pendant une minute sans allumer le feu (l'oeuf va cuire doucement dans la chaleur résiduelle). Allongez avec un bon trait d'eau de cuisson, assaisonnez à la perfection avec du sel marin et du poivre noir et décorez avec le reste de parmesan finement râpé.
- 4° Servez avec les légumes de votre choix !
- 5° © Jamie Oliver - 5 ingrédients - Rapide & facile

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (389 g)	% AR
ÉNERGIE	157 kcal	613 kcal	31 %
PROTÉINES	9 g	35 g	70 %
GLUCIDES	13 g	53 g	20 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	7 g	26 g	38 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	10 g	52 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	38 %
SODIUM	178 mg	693 mg	29 %