



SPAGHETTI À LA CRÈME DE POIREAUX

 20 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités grandes de poireau, cru (720 g)
- 300 grammes de préparation culinaire à base de soja, type "crème de soja" [Copie]
- 3 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (12 g)
- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 20 grammes de pignon de pin
- 4 tranches moyennes de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche (160 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparer la crème aux poireaux: après avoir ôté la partie verte, couper les poireaux en rondelles, les faire tremper 5 min dans de l'eau puis les rincer abondamment. Les déposer dans un fait-tout, ajouter l'eau et 2 c. à c. d'huile d'olive, puis faire cuire sur feu moyen et à couvert pendant 20 min sans cesser de remuer.
- 2° Ajouter ensuite la crème, le sel et le poivre puis laisser cuire à nouveau pendant environ 10 min sur feu moyen.
- 3° Pendant ce temps, faire cuire les spaghettis pendant 7 min pour des pâtes al dente. Égoutter les spaghettis et les déposer dans un plat avec la demi-cuillère à café d'huile restante puis mélanger.
- 4° Faire revenir les pignons de pin rapidement dans une poêle. Répartir les spaghettis entre 4 assiettes, déposer de la crème aux poireaux dessus et quelques pignons de pin. Servez avec les tranches de jambon par exemple.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (318 g)	% AR
ÉNERGIE	138 kcal	437 kcal	22 %
PROTÉINES	7 g	21 g	42 %
GLUCIDES	16 g	50 g	19 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	6 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	30 %
SODIUM	110 mg	349 mg	15 %