



PÂTES POIREAUX REBLOCHON

 10 minutes 30 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 2 unités grandes de poireau, cru (720 g)
- 4 tranches moyennes de jambon cru (120 g)
- 150 grammes de reblochon
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° • Faites cuire les pâtes [al dente] à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et réservez.
- 2° Lavez, émincez et faites revenir 8min à feu doux le poireau dans une poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et le jambon en morceaux.
- 3° Ajoutez le reblochon en morceaux et les pâtes. Laissez cuire 2min en remuant, poivrez et dégustez !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (268 g)	% AR
ÉNERGIE	183 kcal	490 kcal	25 %
PROTÉINES	9 g	25 g	50 %
GLUCIDES	18 g	47 g	18 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	8 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	10 g	48 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	27 %
SODIUM	332 mg	889 mg	37 %