



PÂTES PIMENTÉES AUX ASPERGES

 5 minutes 20 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 8 tranches fines de chorizo (32 g)
- 20 unités moyennes d'asperge, verte, crue (300 g)
- 4 cuillères à soupe de parmesan (40 g)
- 3 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (12 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pâtes [al dente] à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et réservez.
- 2° Équeutez et coupez les asperges en morceaux. Saisissez-les 2min dans une poêle avec le chorizo et l'huile d'olive.
- 3° Ajoutez les pâtes et le parmesan, salez, poivrez, mélangez et dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (156 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 201 kcal | 314 kcal | 16 % |
| PROTÉINES | 9 g | 14 g | 29 % |
| GLUCIDES | 27 g | 42 g | 16 % |
| SUCRES | 2 g | 2 g | 3 % |
| LIPIDES | 7 g | 11 g | 15 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 3 g | 4 g | 20 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g | 5 g | 21 % |
| SODIUM | 131 mg | 205 mg | 9 % |