



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 %