

**PENNE COURGETTES LARDONS - COOKEO** 10 minutes 20 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 200 grammes de lardon fumé, cru
- 30 grammes de tomate, concentré, appertisé
- 800 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 2 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (48 g)
- 15 unités moyennes de tomate cerise, crue (180 g)
- 750 grammes d'eau du robinet

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre les lardons et les oignons dans la cuve.
- 2° Colorer les lardons et les oignons.
- 3° Ajouter les autres ingrédients sauf la crème et les tomates cerises.
- 4° Cuisson sous pression : 9 min.
- 5° Ajouter la crème et les tomates cerises. Servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (613 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 70 kcal | 428 kcal | 21 % |
| PROTÉINES | 3 g | 20 g | 40 % |
| GLUCIDES | 8 g | 52 g | 20 % |
| SUCRES | 2 g | 11 g | 12 % |
| LIPIDES | 3 g | 16 g | 23 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 6 g | 30 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 8 g | 32 % |
| SODIUM | 100 mg | 611 mg | 25 % |