

**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 %