



RAVIOLIS CARBONARA AU CHORIZO

 5 minutes 10 minutes 5 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de raviolis frais au jambon
- 200 grammes de crème liquide, 15 à 20% MG
- 3 unités moyennes [M] d'œuf, cru (174 g) [les jaunes]
- 12 tranches fines de chorizo (48 g)
- 3 cuillères à soupe de parmesan (30 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites saisir et colorer 2 minutes dans une poêle les tranches de chorizo et les raviolis avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez la crème liquide et le parmesan, mélangez et laissez cuire 3 minutes. Ajoutez les jaunes d'œufs.
- 2° Servez dans la poêle. Salez, poivrez, dégustez en mélangeant les jaunes d'œufs avec les raviolis.
- 3° © Simplissime - A table en 15 minutes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (206 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 245 kcal | 504 kcal | 25 % |
| PROTÉINES | 11 g | 23 g | 45 % |
| GLUCIDES | 24 g | 50 g | 19 % |
| SUCRES | 3 g | 6 g | 7 % |
| LIPIDES | 11 g | 23 g | 32 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 6 g | 11 g | 57 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 5 g | 20 % |
| SODIUM | 420 mg | 865 mg | 36 % |