

**CARBONARA AU THON** 10 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 1 unité d'oeuf, jaune (jaune d'oeuf), cru (18 g)
- 2 boîtes moyennes de thon, au naturel, appertisé, égoutté (280 g)
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 4 cuillères à soupe de parmesan (40 g)
- 800 grammes de légume cuit (aliment moyen)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les penne (al dente) à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et mettez-les dans une poêle avec le parmesan, la crème et le thon égoutté. Salez, poivrez et laissez cuire 5min en remuant.
- 2° Ajoutez le jaune d'œuf hors du feu, mélangez et dégustez immédiatement accompagné de légumes cuits de votre choix.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (395 g)	% AR
ÉNERGIE	134 kcal	528 kcal	26 %
PROTÉINES	9 g	36 g	71 %
GLUCIDES	14 g	54 g	21 %
SUCRES	2 g	8 g	8 %
LIPIDES	4 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	46 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	11 g	42 %
SODIUM	75 mg	297 mg	12 %