

**SPAGHETTIS CARBONARA** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 3 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, épaisse, rayon frais (72 g)
- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 70 grammes de mascarpone [Copie]
- 200 grammes de lardon fumé, cuit
- 2 unités d'oeuf, jaune [jaune d'oeuf], cru (36 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée.
- 2° Faire dorer les lardons à la poêle sans matière grasse. Les déposer sur du papier absorbant. Faire chauffer la crème, et le mascarpone 3 min.
- 3° Dans un saladier, mélanger les pâtes, les lardons, la crème, le mascarpone et les jaunes d'œufs.
- 4° Poivrer légèrement. Servir aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (155 g)	% AR
ÉNERGIE	299 kcal	462 kcal	23 %
PROTÉINES	11 g	18 g	35 %
GLUCIDES	27 g	42 g	16 %
SUCRES	2 g	3 g	3 %
LIPIDES	16 g	24 g	35 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	11 g	57 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	17 %
SODIUM	348 mg	537 mg	22 %