



CARBONARA COURGETTES ET JAMBON DE PARME

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 4 tranches grandes de jambon sec de Parme (100 g)
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue (550 g)
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 4 grammes de thym, séché
- 3 cuillères à soupe de parmesan (30 g)
- 1 unité moyenne (M) d'œuf, cru (58 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire bouillir l'eau pour les pâtes.
- 2° Couper la courgette en petits morceaux allongés après l'avoir évidée et assaisonnée avec du sel et un peu de poivre.
- 3° Retirer le gras du jambon et couper les tranches en lamelles.
- 4° Dans une goutte d'huile d'olive, faire revenir les courgettes avec le jambon. Ajouter un peu de thym émietté.
- 5° Mélanger le crème et l'œuf dans un saladier. Ajouter le Parmesan.
- 6° Égoutter les pâtes et les déposer dans le saladier.
- 7° Ajouter les courgettes et le jambon, mélanger.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (295 g)	% AR
ÉNERGIE	154 kcal	453 kcal	23 %
PROTÉINES	7 g	21 g	43 %
GLUCIDES	15 g	45 g	17 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	7 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	10 g	50 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	28 %
SODIUM	218 mg	641 mg	27 %