

**PÂTES COMPLÈTES AU SAUMON ET ÉPINARDS** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 400 grammes d'épinard, surgelé, cru
- 200 grammes de saumon fumé
- 2 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (48 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cuire les pâtes al dente selon les indications données.
- 2° Pendant ce temps, déposer les épinards dans une casserole. Couvrir et faire cuire 25 min à feu doux.
- 3° À mi cuisson enlever le couvercle. Lorsqu'ils sont bien tendres les égoutter dans une passoire.
- 4° Couper le saumon fumé en petits morceaux. Versez tous les ingrédients dans une poêle.
- 5° Ajouter la crème. Faire chauffer 1 min.
- 6° Servez bien chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [222 g]	% AR
ÉNERGIE	146 kcal	324 kcal	16 %
PROTÉINES	10 g	22 g	43 %
GLUCIDES	19 g	42 g	16 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	4 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	27 %
SODIUM	342 mg	759 mg	32 %