

**ONE POT PASTA SAUMON ÉPINARDS** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 400 grammes de saumon fumé
- 500 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru
- 100 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 2 unités moyennes d'échalote, crue [52 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincez les épinards et égouttez-les. Épluchez les échalotes et émincez-les. Découpez le saumon en petits morceaux.
- 2° Versez un filet d'huile d'olive dans une cocotte, ajoutez les échalotes, les pâtes, les épinards, le saumon et la crème fraîche. Poivrez, puis mélangez délicatement.
- 3° Versez 60 cl d'eau chaude et faites cuire, sur feu moyen, pendant 15 minutes environ tout en remuant régulièrement.
- 4° Servez aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [322 g]	% AR
ÉNERGIE	146 kcal	469 kcal	23 %
PROTÉINES	10 g	33 g	66 %
GLUCIDES	14 g	45 g	17 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	5 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	28 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	32 %
SODIUM	451 mg	1454 mg	61 %