Justine
Diététicien · 629505150

# 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

1º Rincez les épinards et égouttez-les. Épluchez les échalotes et émincez-les. Découpez le saumon en petits morceaux.
2º 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.
3º Versez 60 cl d'eau chaude et faites cuire, sur feu moyen, pendant 15 minutes environ tout en remuant régulièrement.
4º 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 % |