



## ONE POT PASTA CREVETTES ET BROCOLIS

4 portions

## INGRÉDIENTS

- 500 grammes de crevette rose, crue
- 800 grammes de brocoli
- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 4 cuillères à soupe de parmesan (40 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Découpez les crevettes en deux.
- 2° Épluchez et émincez l'oignon. Déposez-le dans une cocotte avec les pâtes, les crevettes roses et les fleurettes de brocolis.
- 3° Versez 60 cl d'eau chaude et le cube de bouillon de légumes émietté. Salez, poivrez puis mélangez délicatement. Faites cuire 15 minutes sur feu moyen en remuant régulièrement.
- 4° Servez bien chaud parsemé de parmesan râpé.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (449 g)	% AR
ÉNERGIE	93 kcal	419 kcal	21 %
PROTÉINES	10 g	43 g	86 %
GLUCIDES	10 g	46 g	18 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	18 %
SODIUM	163 mg	730 mg	30 %