

**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 % |