



CARBONARA AU THON

4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 2 petites boîtes de thon, au naturel, appertisé, égoutté (112 g)
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 4 cuillères à soupe de parmesan (40 g)
- 1 unité d'oeuf, jaune [jaune d'oeuf], cru (18 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pâtes [al dente] à l'eau bouillante salée.
- 2° Égouttez-les et mettez-les dans une poêle avec le parmesan, la crème et le thon égoutté.
- 3° Salez, poivrez et laissez cuire 5 minutes en remuant.
- 4° Ajoutez le jaune d'œuf hors du feu, mélangez et dégustez immédiatement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (143 g)	% AR
ÉNERGIE	252 kcal	359 kcal	18 %
PROTÉINES	13 g	19 g	38 %
GLUCIDES	25 g	35 g	14 %
SUCRES	2 g	2 g	3 %
LIPIDES	10 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	9 g	45 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	18 %
SODIUM	108 mg	154 mg	6 %