



PÂTES AUX POIREAUX ET REBLOCHON

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 4 tranches grandes de jambon cru (280 g)
- 2 unités moyennes de poireau, cru (450 g)
- 80 grammes de reblochon
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pâtes [al dente] à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et réservez.
- 2° Lavez, émincez et faites revenir 8 min à feu doux le poireau dans une poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et le jambon en morceaux.
- 3° Ajoutez le reblochon en morceaux et les pâtes.
- 4° Laissez cuire 2min en remuant, poivrez et dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (235 g)	% AR
ÉNERGIE	200 kcal	471 kcal	24 %
PROTÉINES	13 g	31 g	62 %
GLUCIDES	19 g	45 g	17 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	7 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	8 g	39 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	22 %
SODIUM	719 mg	1693 mg	71 %