Justine
Diététicien · 629505150

SPAGHETTIS AUX MOULES

4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 800 grammes de moule commune, crue
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 100 grammes de vin blanc
- 3 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (72 g)
- 3 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (12 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Dans une grande poêle, faites revenir les moules 1 minute dans l'huile d'olive. Ajoutez l'ail puis versez le vin blanc, couvrez et faites cuire 4 minutes à feu vif.
2º Filtrez le jus des moules et faites-le réduire de moitié dans une petite casserole. Incorporez la crème.
3º Faites cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet. Egouttez-les et ajoutez-les aux moules.
4º Versez la sauce à la crème et réchauffez 1 minute à feu doux. Poivrez, parsemez de persil et servez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (309 g)	% AR
ÉNERGIE	143 kcal	441 kcal	22 %
PROTÉINES	10 g	31 g	61 %
GLUCIDES	15 g	47 g	18 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	4 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
SODIUM	223 mg	688 mg	29 %