



## 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

- 1° 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.
- 2° Filtrez le jus des moules et faites-le réduire de moitié dans une petite casserole. Incorporez la crème.
- 3° Faites cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet. Egouttez-les et ajoutez-les aux moules.
- 4° 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 % |