

**ONE POT PASTA BACON ET CHEDDAR** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 12 tranches petites de filet de bacon (120 g)
- 100 grammes de cheddar
- 1 unité grande de poireau, cru (360 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde (25 g)

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1<sup>o</sup> Dans une casserole, faites griller le bacon 2 min avec le blanc des oignons émincé. Ajoutez les pâtes et versez 60 cl d'eau. Laissez cuire environ 10 min à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à totale absorption de l'eau. Salez, poivrez, ajoutez la moutarde, le cheddar et mélangez jusqu'à ce qu'il fonde. Servez parsemé du vert ciselé des oignons.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (189 g)	% AR
ÉNERGIE	200 kcal	378 kcal	19 %
PROTÉINES	12 g	22 g	44 %
GLUCIDES	23 g	44 g	17 %
SUCRES	2 g	3 g	4 %
LIPIDES	6 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	21 %
SODIUM	356 mg	672 mg	28 %