

ONE POT PASTA BOEUF ET BROCOLI

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 250 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru
- 600 grammes de brocoli, cru
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 120 grammes de fromage bleu d'Auvergne
- 2 unités moyennes d'échalote, crue [52 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites chauffer un filet d'huile dans une cocotte et faites-y cuire le bœuf haché et les échalotes 5 min. Ajoutez les pâtes, le brocoli et la moitié du bleu d'Auvergne émiettée, puis versez 60 cl d'eau. Laissez cuire à couvert environ 10 min, jusqu'à absorption totale de l'eau. Salez, poivrez et servez avec l'autre moitié du bleu émiettée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (316 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 131 kcal | 413 kcal | 21 % |
| PROTÉINES | 11 g | 34 g | 68 % |
| GLUCIDES | 14 g | 45 g | 17 % |
| SUCRES | 1 g | 4 g | 4 % |
| LIPIDES | 5 g | 14 g | 21 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 7 g | 36 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g | 8 g | 33 % |
| SODIUM | 118 mg | 372 mg | 15 % |