Justine
Diététicien · 629505150

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

1º 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 %