

ONE POT PASTA PETITS POIS BACON

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 120 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 150 grammes de petits pois, bouillis/cuits à l'eau
- 5 tranches moyennes de filet de bacon (150 g)
- 1 unité moyenne d'oignon, cru (115 g)
- 30 grammes de parmesan
- 100 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 4 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Epluche et émince finement l'oignon. 2. Détaille en petits dés les tranches de bacon. 3. Faire revenir dans l'huile d'olive. 4. Ajoutez les petits pois et le bacon et laissez revenir quelques minutes en mélangeant régulièrement. 5. Ajoutez les pâtes, le bouillon de légumes et couvrir d'eau à hauteur. Laissez mijoter le temps que tout le liquide soit absorbé . 6. Une fois les pâtes cuites, incorporez la crème liquide, le parmesan et la ciboulette. 7. Mélangez et régalez-vous !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (340 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 156 kcal | 531 kcal | 27 % |
| PROTÉINES | 11 g | 37 g | 74 % |
| GLUCIDES | 16 g | 55 g | 21 % |
| SUCRES | 2 g | 7 g | 8 % |
| LIPIDES | 5 g | 19 g | 27 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 3 g | 11 g | 55 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g | 10 g | 39 % |
| SODIUM | 615 mg | 2086 mg | 87 % |