

PÂTES COURGETTES ET JAMBON

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 200 grammes de jambon cuit, supérieur
- 400 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 80 grammes de spécialité fromagère non affinée environ 25% MG, type fromage en barquette à tartiner ou coque fromagère

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau salée selon les indications figurant sur l'emballage. Ajoutez les courgettes coupées en dés 3 minutes avant la fin de la cuisson, puis égouttez le tout. Pendant ce temps, chauffez la crème dans une petite casserole avec la Vache qui rit®, puis remuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Versez sur les pâtes, ajoutez le jambon taillé en dés et mélangez délicatement. Servez dans des assiettes, poivrez et parsemez de ciboulette.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (280 g)	% AR
ÉNERGIE	157 kcal	439 kcal	22 %
PROTÉINES	8 g	22 g	43 %
GLUCIDES	16 g	45 g	17 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	6 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	11 g	54 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	25 %
SODIUM	176 mg	492 mg	20 %