



SPAGHETTI FONDANT AU BROCOLI ET COURGETTES AVEC DU FROMAGE DE CHÈVRE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 1 portion petite d'oignon rouge, cru [50 g]
- 20 grammes de tomate, séchée
- 5 grammes d'origan, séché
- 1 portion moyenne de chevrot (fromage de chèvre) [40 g]
- 1 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue [250 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 60 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 30% MG, semi-épaisse, UHT [24 g]
- 10 grammes de noix de pécan
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1/4 cube de bouillon de volaille, déshydraté [3 g]

MODE DE PRÉPARATION

1° Préparez le bouillon. Pour le brocoli et les linguine, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y une pincée de sel. Taillez les bouquets de brocoli en fleurettes et les tiges en morceaux. 1 Coupez la courgette en deux dans la longueur et ensuite en demi-rondelles. Émincez le petit oignon rouge et écrasez ou émincez l'ail. 2 Dans la casserole, faites cuire les spaghettis 10 à 12 minutes à couvert. Ajoutez le brocoli après 5 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Détaillez les tomates semi-séchées en petits morceaux et conservez leur huile. 3 Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et cuire l'oignon rouge, l'ail, la courgette et l'origan séché 5 minutes à feu moyen. Ajoutez le bouillon et la crème liquide, puis portez à ébullition. Ajoutez les spaghettis, le brocoli et la moitié du fromage de chèvre, puis faites chauffer 3 minute de plus. Incorporez les tomates semi-séchées, puis salez et poivrez. 4 Servez les pâtes sur les assiettes. Garnissez avec le reste de fromage de chèvre et les noix concassées.

2° Préparez le bouillon. Pour le brocoli et les linguine, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez-y une pincée de sel. Taillez les bouquets de brocoli en fleurettes et les tiges en morceaux. 1 Coupez la courgette en deux dans la longueur et ensuite en demi-rondelles. Émincez le petit oignon rouge et écrasez ou émincez l'ail. 2 Dans la casserole, faites cuire les spaghettis 10 à 12 minutes à couvert. Ajoutez le brocoli après 5 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Détaillez les tomates semi-séchées en petits morceaux et conservez leur huile. 3 Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et cuire l'oignon rouge, l'ail, la courgette et l'origan séché 5 minutes à feu moyen. Ajoutez le bouillon et la crème liquide, puis portez à ébullition. Ajoutez les spaghettis, le brocoli et la moitié du fromage de chèvre, puis faites chauffer 3 minute de plus. Incorporez les tomates semi-séchées, puis salez et poivrez. 4 Servez les pâtes sur les assiettes. Garnissez avec le reste de fromage de chèvre et les noix concassées.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (672 g)	% AR
ÉNERGIE	94 kcal	630 kcal	32 %
PROTÉINES	4 g	28 g	57 %
GLUCIDES	10 g	66 g	26 %
SUCRES	3 g	22 g	24 %
LIPIDES	4 g	24 g	35 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	13 g	64 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	13 g	53 %
SODIUM	125 mg	841 mg	35 %