

## COURGETTES ALLA CARBONARA

Une recette simplissime pour alléger les traditionnelles pâtes alla carbonara, en remplaçant la moitié des pâtes par des courgettes, et les lardons par du jambon blanc. Les points clés de la recette : -laisser infuser les dés de jambon dans la crème à feu doux puis stopper le feu. -cuire les courgettes al dente pour qu'elles restent fermes. Astuce : en profiter pour cuire plus de courgettes au four : vous pourrez les manger en accompagnement ou en salade à un autre repas.

 10 minutes 15 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 200 grammes de jambon cuit, en dés
- 4 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue [1000 g]
- 8 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT [192 g]
- 4 unités d'oeuf, jaune [jaune d'oeuf], cru [72 g]
- 10 grammes de ciboulette fraîche
- 120 grammes de tagliatelles au blé complet, à cuire
- 20 grammes de parmesan

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Bien laver les courgettes, ôter les pépins et découper en fines lamelles à l'économe de façon à obtenir des tagliatelles. Les déposer sur une feuille de cuisson sur une plaque et cuire au four 10 minutes à 180°.
- 2° Cuire les pâtes al dente.
- 3° Dans une poêle, faire infuser les dés de jambon dans la crème avec le sel, le poivre et un peu de muscade et de parmesan râpé.
- 4° Mélanger les pâtes et courgettes et napper de sauce.
- 5° Dresser sur assiette et verser un jaune d'oeuf au centre.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (404 g)	% AR
ÉNERGIE	94 kcal	380 kcal	19 %
PROTÉINES	6 g	23 g	46 %
GLUCIDES	7 g	27 g	10 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	5 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	10 g	49 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	112 mg	450 mg	19 %