




SPAGHETTIS AU CHORIZO

 15 minutes
 35 minutes
 2 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de pâtes sèches standard, cuites, non salées
- 50 grammes de chorizo
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 200 grammes de tomate, pulpe, appertisée
- 1/2 cube de bouillon de boeuf, déshydraté (5 g)
- 1 gramme de persil, séché
- 15 grammes de parmesan
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée. Diluer le bouillon cube dans 10 cl d'eau bouillante.
- 2° Retirer la peau du chorizo, le hacher finement.
- 3° Peler et émincer l'oignon. Le faire revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- 4° Ajouter le chorizo, faire cuire 2 min. Mélanger. Puis ajouter la pulpe de tomate et le bouillon de bœuf. Laisser mijoter 10 min.
- 5° Egoutter les pâtes et les mélanger à la sauce. Parsemer de persil.
- 6° Servir avec du parmesan râpé et de fines tranches de chorizo pour décorer.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (366 g)	% AR
ÉNERGIE	128 kcal	470 kcal	24 %
PROTÉINES	5 g	19 g	38 %
GLUCIDES	15 g	57 g	22 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	5 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	32 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	26 %
SODIUM	285 mg	1043 mg	43 %