

TAGLIATELLES AUX CHAMPIGNONS

 15 minutes

 45 minutes

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 230 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 2 grammes d'origan, séché
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre
- 100 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 60 grammes de tomate, séchée
- 15 grammes de jus de citron, pur jus

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire les pâtes 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée et y ajouter un filet d'huile d'olive.
- 2° Gratter et éplucher les champignons. Les couper en lamelles et les arroser d'un trait de citron pour qu'elles ne noircissent pas. Déposer les lamelles de champignons dans une poêle avec l'huile d'olive. Couvrir et faire cuire à feu doux 20 min environ.
- 3° Égoutter les tomates séchées. Les couper en deux et les ajouter aux champignons. Faire cuire encore quelques minutes.
- 4° Égoutter les pâtes, y ajouter les champignons, les tomates séchées et l'origan.
- 5° Assaisonner et mélanger avec un filet d'huile d'olive.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (206 g)	% AR
ÉNERGIE	108 kcal	211 kcal	11 %
PROTÉINES	7 g	13 g	26 %
GLUCIDES	24 g	48 g	18 %
SUCRES	7 g	15 g	16 %
LIPIDES	2 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	26 %
SODIUM	155 mg	304 mg	13 %