



SPAGHETTI CRÉMEUX AU POIREAUX ET CHAMPIGNONS

 10 minutes

 30 minutes

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 unité grande de poireau, cru (360 g)
- 100 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 240 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 3 cuillères à soupe de parmesan (30 g)
- 15 grammes de basilic, frais

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Chauffez l'huile dans une grande casserole. Ajoutez les poireaux (coupés en fines lamelles), 2 cuillères à soupe d'eau et un peu d'assaisonnement. Couvrez et faites cuire à feu moyen pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 2° Incorporez les champignons (en fines lamelles) et faites cuire 3 minutes supplémentaires. Pendant ce temps, faites cuire les spaghetti en suivant les instructions sur l'emballage, puis égouttez-les en réservant un peu d'eau de cuisson.
- 3° Ajoutez au mélange quelques cuillères à soupe d'eau de cuisson réservée avec le parmesan pour obtenir une consistance de sauce. Ajoutez les feuilles de basilic, puis mélangez avec les spaghetti.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (333 g)	% AR
ÉNERGIE	171 kcal	569 kcal	28 %
LIPIDES	4 g	12 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	22 %
CHOLESTÉROL	4 mg	14 mg	5 %
SODIUM	44 mg	145 mg	6 %
GLUCIDES	26 g	87 g	29 %
SUCRES	2 g	8 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	30 %
PROTÉINES	7 g	23 g	—