



TAGLIATELLES AUX LARDONS ET AUX CHAMPIGNONS

Un classique qui rassemble à la fois une source de protéines, de glucides et des légumes ! Vous pouvez remplacer les champignons par le légumes que vous souhaitez !

 10 minutes 20 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 375 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 unité moyenne de poivron jaune, cru (185 g)
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 125 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 125 grammes de lardon fumé, cru
- 3 cuillères à soupe de persil, frais (15 g)
- 500 grammes de fromage blanc nature, 0% MG
- 25 grammes de pignon de pin (il faudra les griller)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillantes salée en suivant les instructions de l'emballage.
- 2° Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir le poivron 2 à 3 minutes à feu moyen. Incorporez l'ail, les champignons, les lardons et le persil. Poivrez et laissez cuire encore 3 minutes. Réduisez le feu et incorporez le fromage blanc. Faites chauffer à feu doux, en remuant.
- 3° Egouttez les pâtes puis remettez-les dans la casserole. Incorporez la sauce et parsemez de pignons grillés. Servez immédiatement avec de la salade verte et de la ciabatta fraîche.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (334 g)	% AR
ÉNERGIE	153 kcal	510 kcal	26 %
PROTÉINES	9 g	29 g	58 %
GLUCIDES	21 g	71 g	27 %
SUCRES	3 g	10 g	11 %
LIPIDES	5 g	16 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	19 %
SODIUM	127 mg	425 mg	18 %