



PÂTES AUX CHAMPIGNONS



INGREDIENTS

- 30G PÂTES COMPLÈTES CRUES (90G CUITES)
- 200G CHAMPIGNONS DE PARIS
- 2 CÀS CRÈME ALLÉGÉE 15%
- 20G PARMESAN RÂPÉ
- AIL (2-3 GOUSSSES)
- PERSIL FRAIS
- SEL, POIVRE
- 1 FILET D'HUILE D'OLIVE
- SALADE VERTE (EN ACCOMPAGNEMENT)

PRÉPARATION:

1. Cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée selon les instructions du paquet. Égoutter en réservant un peu d'eau de cuisson.
2. Préparer les champignons: les nettoyer et les émincer en lamelles.
3. Faire sauter les champignons pendant 5-7 minutes dans un filet d'huile et l'ail haché jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et que l'eau se soit évaporée. Saler et poivrer.
4. Baisser le feu, ajouter la crème allégée et bien mélanger. Si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau de cuisson des pâtes.
5. Incorporer les pâtes égouttées dans la poêle et bien mélanger pour enrober les pâtes de sauce.
6. Ajouter le parmesan râpé et le persil frais ciselé. Mélanger une dernière fois.
7. Servir immédiatement avec une salade verte assaisonnée d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.

ASTUCE:

POUR PLUS DE SAVEUR, VOUS POUVEZ AJOUTER UNE PINCÉE DE NOIX DE MUSCADE DANS LA SAUCE. CETTE RECETTE SE PRÉPARE EN 20 MINUTES CHRONO !

~350-400 KCAL

✓ GOURMAND • ✓ ÉQUILIBRÉ • ✓ RÉCONFORTANT

Joana Blitniss
coach sportif