

# SPAGHETTIS COMPLETS A LA CRÈME ET AUX HERBES

Mardi 22 Septembre 2020

*Juste un peu de fromage italien et les pâtes deviennent crémeuses ...*

*Spaghettis complets à la crème et aux herbes pour 2 personnes et 7sp vert □ -7sp bleu□ -3spv violet □ par part*

*-80 g de spaghettis complets crus\**

*-200 g de carottes crues\**

*-50 g de crème à 4%*

*-20 g de mascarpone*

*-persil ciboulette cerfeuil*

*-sel poivre blanc*

*Couper les carottes en rondelles et les cuire 7 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter.*

*Cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter.*

*Dans une sauteuse, verser les spaghettis et les carottes.*

*Rajouter la crème et le mascarpone.*

*Rectifier l'assaisonnement et bien mélanger en réchauffant 2 à 3 minutes.*

*Saupoudrer d'herbes émincées.*

*Servir sans attendre.*



*10 g de mascarpone par part suffit à apporter de l'onctuosité à ce plat sans trop faire exploser les calories.*

*Pour accompagner un poisson poché ou un blanc de volaille.*

*Pour le repas : courgettes crues râpées à la menthe +1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet) -120 g de cabillaud au citron en papillote (1sp vert -0spl bleu -0spv violet) -120 g de spaghettis complets à la crème et aux herbes (7sp vert -7sp bleu-3spv violet) -poire au vin doux (1sp vert bleu violet -recette du 21 10 2018). Total : 10 sp vert -9 spl bleu -5spv violet*

*Très bon début de semaine*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**