

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