



Pâtes aux cèpes

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
377 kcal	10,3 g	3,46 g	46,3 g	4,6 g	22,5 g	0,89 g
19%	12%	8%	8%	5%	42%	18%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
5 à 10 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 60g de tagliatelles crues
- 250g de champignons émincés au choix
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc 0%
- 15g de parmesan râpé
- ½ gousse d'ail émincé
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- poivre et sel

Préparation

1. Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole. Faites chauffer l'huile dans une poêle et ajoutez l'ail et les champignons.
2. Faites cuire environ 10 minutes, jusqu'à ce que les champignons aient rendu toute leur eau. Poivrez et salez.
3. Ajoutez le fromage blanc et le parmesan et laissez réduire 5 minutes sur feu doux.
4. Cuire les pâtes, égouttez-les et mélangez-les aux champignons dans la poêle. Faites réchauffer sur feu vif quelques instants en remuant.
5. Parsemez de persil et servez aussitôt.