

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

4 PORTIONS

# ROTINI PRIMAVERA AU FROMAGE DE CHÈVRE



## INGRÉDIENTS

**1 c. à soupe d'huile d'olive**

**1 c. à thé d'ail émincé**

**2 tasses d'asperges parées et coupées en tronçons de 1 po**

**2 tasses de rotinis non cuits**

**¼ tasse de fromage de chèvre**

**2 c. à thé de zeste de citron**

**1 c. à thé de jus de citron**

**⅛ c. à thé de poivre moulu**

**2 tasses d'eau**

**½ tasse de petits pois surgelés**

**2 c. à soupe d'origan haché finement**

## Valeur nutritive

**PAR PORTION :**

1/4 de la recette

**ÉQUIVALENCES RÉNALES :**

2 éq. féculent + 1 éq. protéine  
+ 1 éq. légume

Calories	254 Kcal
Protéines	10 g
Glucides	40 g
Fibres	4,3 g
Lipides	6 g
Gras saturés	2 g
Cholestérol	5 mg
Sodium	70 mg
Potassium	293 mg
Phosphore	165 mg

## PRÉPARATION

- 1 Chauffer l'huile à feu moyen-vif dans un grand poêlon.
- 2 Faire revenir l'ail et les asperges jusqu'à ce qu'ils soient odorants (1 à 2 minutes).
- 3 Y ajouter les pâtes, le fromage de chèvre, le zeste de citron, le jus de citron, le poivre et l'eau.
- 4 Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 7 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites et que la sauce ait épaissi.
- 5 Retirer du feu. Ajouter l'origan et les petits pois surgelés.
- 6 Mélanger et servir.

*Remarque : Variez les fines herbes, p. ex de l'estragon, du basilic ou du persil, pour changer les saveurs!*