PRÉPARATION : 10 MINUTES | CUISSON : 15 MINUTES | 4 PORTIONS

Spaghetti « one pot pasta » au citron et pois verts

INGRÉDIENTS

- *2 tasses bouillon de poulet sans sel ajouté*
- *¼ tasse de crème à cuisson 15–18 %*
- *1 gousse d'ail hachée*
- *1 c. à soupe de parmesan râpé*
- *¾ tasse de pois verts surgelés*
- *1 c. à soupe de zeste de citron*
- *⅛ c. à thé de poivre noir moulu*
- *225 g de spaghetti non cuit*
- *6 c. à soupe de blancs d'œufs pasteurisés*
- *2 c. à soupe de basilic frais ciselé*

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole pouvant recevoir les pâtes couchées (ou presque), verser le bouillon de poulet et la crème.
2. Ajouter l'ail, le parmesan, les pois verts, la moitié du zeste de citron et le poivre.
3. Ajouter les spaghettis et porter à ébullition. Remuer, réduire le feu, couvrir et cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. Remuer une ou deux fois en cours de cuisson. Ajouter du bouillon de poulet ou de l'eau au besoin. Il doit rester un peu de liquide dans la casserole lorsque les pâtes sont cuites pour que la préparation demeure crémeuse. Retirer du feu.
4. Ajoutez les blancs d'œufs. Incorporer les pâtes et la sauce. Les blancs d'œufs cuisent avec la chaleur des pâtes et de sa sauce.
5. Servir immédiatement dans des assiettes creuses. Garnir du reste du zeste de citron et de basilic.

Valeur nutritive

PAR PORTION :
¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :
2 éq. protéine + 3 éq. féculent + ½ éq. légume

Calories	**283 Kcal**
Protéines	**14 g**
Glucides	**48 g**
Fibres	**3 g**
Lipides	**4 g**
Gras saturés	**2 g**
Cholestérol	**9 mg**
Sodium	**140 mg**
Potassium	**308 mg**
Phosphore	**187 mg**

Source: Osez les saveurs ! Printemps 2019. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2019 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca