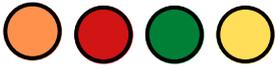


Pour 1/3 du plat :



Pâtes "carbo" courgette



@les_clefs_dadi

Ingédients

- 300 g de pâtes
- 200 g allumette de bacon
- 1 oignon
- 2 courgettes
- 250 ml de Crème d'avoine (ou autre)
- 1 càs d'huile d'olive
- Épices : poivre, bouquet garni

Préparation

- ❶ Faites cuire les pâtes selon l'indication sur le paquet.
- ❷ Pendant ce temps, émincez l'oignon. Lavez et coupez les courgettes en morceaux.
- ❸ Dans une poêle , mettez un filet d'huile d'olive et faites revenir les oignons .
- ❹ Ajoutez les allumettes de bacon.
- ❺ Ajoutez enfin les courgettes.
- ❻ Rajoutez la crème par dessus ainsi que les épices et mélangez jusqu'à épaississement .
- ❼ Egouttez les pâtes et ajoutez la sauce.

Manger équilibré

Quantité : 3 personnes

Accompagnement : Le plat en lui même est déjà équilibré. Vous pouvez ajouter une portion de fromage si vous le souhaitez.

Dessert : Un fruit et/ou un produit laitier (si vous n'avez pas pris de fromage)