

POIREAUX À LA CARBONARA

Préparation: 10 min Cuisson: 25 min

Calories et macros/personne: 407 kca Protéines: 24g Lipides:17g Glucides: 44g

Ingrédients:

Pour 2 personnes :



- 2 jaunes d'oeufs
- 150g d'allumettes de bacon
- 200 ml de crème fraîche à 4 % de matières grasses
- 3 blancs de poireaux
- 70g crus de spaghettis
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 bouillon de légumes ou bien sel et Herbes diverses

Préparation :

- Faire cuire les spaghettis avec un peu de sel.
- Dans une poêle chaude, y faire revenir les allumettes de bacon sans matière grasse.
- Dans une autre poêle, faire revenir l'oignon dans un peu d'huile durant 2 minutes, ajouter alors les poireaux coupés en petits morceaux, de l'eau, 1/2 bouillon de légumes ou bien sel, poivre et plein d'Herbes (thym, basilic, origan) : couvrir et laisser cuire durant 10 à 15 minutes, en rajoutant de l'eau si besoin, jusqu'à ce que les poireaux soient cuits.
- Rajouter alors dedans les pâtes, les allumettes de bacon, la crème allégée et remuer 2 minutes.
- Couper le feu et mettre les jaunes d'oeufs : remuer et servir immédiatement.

