



L'esprit de service

LINGUINES À LA CRÈME DE CÈPES, POÊLÉE DE GIROLLES FRAÎCHES



Recette salée : Novembre 2018

Ingrédients



- Pâtes linguine : 400g
- Cèpes fraîches : 300g
- Girolles fraîches : 250g
- Bouillon de volaille : 500ml
- Parmesan râpé : 75g
- Beurre : 50g
- 1 échalote
- Botte de persil plat haché : 0,25



Préparation

- Nettoyer les cèpes, les couper en morceaux et les faire revenir au beurre.
- Mouiller avec le bouillon de volaille, laisser cuire 20 minutes puis retirer du feu.
- Mixer jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse et lisse, réserver.
- Réaliser la poêlée de girolle : laver les girolles, hacher le persil, éplucher l'échalote et la hacher finement. Faire les revenir dans une poêle.
- Cuire les pâtes linguines dans de l'eau salée environ 10 à 12 minutes (cuisson al dente) puis les égoutter.
- Dans une grande poêle, mettre de la crème de cèpes et faire bouillir.
- Ajouter les linguines et mélanger.
- Rajouter le beurre et le parmesan afin de finir la liaison.
- Dans une assiette creuse, disposer les pâtes dans le fond puis rajouter la poêlée de girolles sur le dessus.
- C'est prêt !

Valeurs nutritionnelles pour 100 g :

Kcal : **37,2**

Protides : **4 g**

Glucides : **12 g**

Lipides : **3,7 g**

Valeurs nutritionnelles par portion :

Kcal : **522**

Protides : **21,5 g**

Glucides : **62,5 g**

Lipides : **19 g**

Recette élaborée par notre équipe de diététiciennes

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 15 min



Atouts nutritionnels

Les champignons sont sources de potassium, qui participe à la restauration de l'équilibre acido-basique. Ils sont également sources de phosphore et sélénium (rôles antioxydant).

Consommés crus, les champignons contiennent des glucides qui nourrissent les bonnes bactéries, permettant ainsi de favoriser leur développement au niveau du microbiote intestinal (rôle de prébiotique).