



L'esprit de service

PENNE AUX ASPERGES ET AUX AMANDES EFFILEES



Recette salée : Mai 2019

Ingrédients



- 250 g de penne
- 400 g d'asperges
- 10 cl de crème de soja
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Une gousse d'ail
- 1 c. à s. de persil ciselé
- 4 c. à s. d'amandes effilées
- Sel et poivre



Préparation

- Rincer et éplucher les asperges. Les couper en tronçons, les faire suer dans une poêle pendant 5 à 6 minutes avec l'huile et l'ail pelé et écrasé.
- Faire cuire les penne al dente à l'eau bouillante. Pendant ce temps, faire dorer les amandes dans une poêle antiadhésive, sans les faire noircir.
- Egoutter les penne quand elles sont cuites, ajouter les tronçons d'asperges, la crème de soja, les amandes. Saler, poivrer et parsemer de persil.
- Servir aussitôt.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g :

Kcal : 183

Protides : 6,9 g

Glucides : 21,8 g

Lipides : 6,8 g

Valeurs nutritionnelles par portion :

Kcal : 368

Protides : 14,04 g

Glucides : 44,16 g

Lipides : 13,72 g

Recette élaborée par
notre équipe de
diététiciens

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min



Atouts
nutritionnels

Les asperges sont riches en
fibres en minéraux et oligo-
éléments.

Recette qui peut-être déclinée
avec différents légumes de
saison.