



PÂTES KONJAC FAÇON CARBONARA

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP

100 g de pâtes konjac

Préparation 5 min

Cuisson 5 min

ATKINS

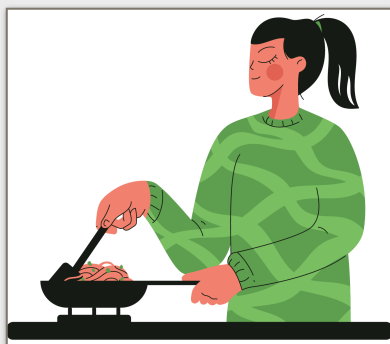
100 g de pâtes à la carbonara = 3 parts

Kcal : 300 kcal

Lipides : 25 g

Glucides : 3,2 g

Protéines : 13,6 g



ASTUCE

Vous pouvez remplacer les lardons par des dés de volaille, du saumon ou utiliser les pâtes konjac sous une autre déclinaison en comptant bien les parts de glucides (à la bolognaise...).



INGRÉDIENTS

- 100 g de shiratakis de konjac Gayelord Hauser® (2,2 g de glucides/100 g de produit)
- 33 g de crème fraîche entière
- 75 g de lardons

PRÉPARATION

Dans une poêle, faire cuire les lardons.

Ajouter la crème fraîche entière aux lardons. Faire revenir le tout sans porter à ébullition la crème. Réserver.

Retirer l'eau du sachet des shiratakis de konjac et les réchauffer dans l'eau bouillante 2 à 3 minutes.

Egoutter puis accommoder avec du sel et du poivre. Ajouter la préparation carbonara.

Régalez-vous !