



MA RECETTE
avec

1.20€ / pers

Rachel
cuisine

Pâtes carbonara
healthy

PRÉPARATION 5 MINUTES / CUISSON 12 MINUTES / CONSERVATION 2 JOURS

MES ETAPES

MES INGREDIENTS

POUR 1 PERSONNE

- 30 g de pâtes semi-complète crues
- 1/2 petit oignon
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe de skyr (ou fromage blanc ou yaourt végétal)
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche ou crème végétale
- 40 g de lardons de bacon ou jambon
- 1 jaune d'œuf
- 6 sprays d'huile d'olive

- 01** Cuire les pâtes 10 minutes.
- 02** Dans une poêle antiadhésive, faire revenir l'oignon émincé avec l'huile d'olive. Ajouter le bacon, faire revenir 5 minutes.
- 03** Faire des spaghettis avec la courgette avec un spiraliser ou un économiseur. Faire revenir 2 minutes avec le bacon.
- 04** Ajouter la crème, le skyr, le jaune d'œuf et les pâtes. Mélanger, servir assitôt.