



AMÉLIE GIRINON
Diététicienne - Nutritionniste

PÂTES À LA CARBONARA



INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

250g de pâtes
4 oeufs
150g d'allumettes de bacon
80g de parmesan râpé
poivre

PRÉPARATION

- Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau salée, selon les indications de l'emballage.
- Faites revenir les allumettes de bacon à sec dans une poêle. Réservez.
- Cassez les oeufs dans un saladier, ajoutez le parmesan, le poivre et battez le tout en omelette.
- Une fois la cuisson des pâtes terminée, égouttez-les en conservant une petite louche d'eau de cuisson.
- Versez les pâtes dans la poêle avec les allumettes de bacon, ajoutez la préparation à base d'oeuf et un peu d'eau de cuisson.
- Portez à feux doux en remuant sans arrêt, l'oeuf doit coaguler légèrement.
- Servez chaud parsemé de parmesan râpé.

Notes :

POUR CONTACTER MA DIÉTÉTICIENNE :

06-33-83-21-69

ag.dieteticienne@gmail.com

www.ag-diet.wixsite.com/firminy