

Pâtes aux coeurs d'artichauts

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 494.25 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 350.0 gr Pates
- 150.0 gr Artichaut (coeur)
- 1.0 u Poireau
- 8.0 cl Creme liquide 30pc
- 80.0 gr Parmesan
- 3.0 cs Huile d'Olive
- 4.0 cs Vin blanc sec de table
- 1.0 u Echalote
- 1.0 p Sel

Préparation des légumes

Laver le poireau et le couper en julienne. Égoutter les coeurs d'artichauts et les couper en fines lamelles. Éplucher et hacher finement l'échalote.

Cuisson

Faire bouillir un litre d'eau pour y faire cuire les pâtes "al dente".

Dans un poêle, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'échalote, avec le poireau. Puis ajouter les coeurs d'artichaut pour les faire dorer. Enfin ajouter: le vin blanc et le sel.

Dans une petite casserole, y mettre la crème fraiche avec le parmesan et le laisser fondre sur feu doux. Quand les pâtes sont cuites, les égoutter et les mélanger avec les coeurs d'artichauts.

Présentation

Dans l'assiette creuse, mettre les pates et les napper de crèmes.