

Spaghetti à la crème d'épinards

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 392.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.615

Les ingrédients

- 250.0 gr Spaghetti
- 500.0 gr épinard
- 125.0 gr Lardons
- 2.0 cs Crème Fraîche 30pc
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Sel
- 4.0 cs Gruyère rapé
- 1.0 u Echalote

Préparation des spaghetti

Faites cuire les spaghetti suivant les indications précisées sur l'emballage. Réservez

Préparation de la crème d'épinards

Dans une casserole d'eau bouillante et salée, plongez les épinards frais convenablement lavés. Laissez cuire 10 min. Égouttez les.

Dans un poêle, faites suer une échalote hachée finement, ajoutez les lardons dégraissés préalablement, puis ajoutez les épinards. Laissez cuire 10 minutes à couvert et à feu doux. Salez et poivrez à votre convenance, puis ajoutez la crème fraîche. Mélangez le tout.

Répartir les épinards avec les spaghetti.

Servir aussitôt en saupoudrant d'une cuillère de fromage râpé. A proposer avec un poisson blanc en papillote.