

Pates Fraiches

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :45 min

Temps de cuisson/repos :5 min

Calories par portion : 318.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 45.581

Les ingrédients

- 300.0 gr Farine de blé
- 3.0 u Oeuf

Préparation des pates

Dans plat creux, disposez la farine en y faisant un puits au centre.

Dans un bol, mélangez 3 oeufs, et les versez dans le puits de la farine.

Mélangez petit à petit avec les mains en faisant des plis pour amalgamer la farine au fur et à mesure.

Réalisation des pates

Avec le laminoir, réaliser des plaques de pates de plus en plus fines. Puis sélectionnez votre motif de pates: spaghetti, tagliatelles, pates à lasagne.

Laissez poser pendant 30 min avant de les cuire dans de l'eau bouillante.

Cuisson

Dans une casserole d'eau bouillant, laissez cuire vos pates pendant 3-5 min.