

## 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.