

Spaghetti à la crème de champignons

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 224.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.105

Les ingrédients

- 200.0 gr Spaghetti
- 100.0 gr champignon
- 2.0 cs Crème Fraiche 30pc
- 1.0 cs Persil
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 2.0 u Echalote
- 1.0 cs Huile d'Olive

Préparation des champignons

Pelez les champignons et coupez les en lamelles.

Dans une poêle anti adhésive, faites les suer 5 minutes. Puis réservez les.

Épluchez les échalotes et émincez les finement.

Cuisson

Dans une casserole d'eau bouillante, salée, faites cuire les spaghetti comme indiqué sur leur emballage.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites y dorer les échalotes émincées. Puis ajoutez les champignons et le persil.

Lorsque les spaghetti sont cuites, égouttez les convenablement et remettez les dans la casserole. Puis ajoutez les champignons et la crème fraîche. Mélangez bien.

Présentation

Servir aussitôt avec un poisson grillé.