



< 3 euros  
la portion HT



8  
portions



NUTRI-SCORE



## Ingrédients (304 g/portion):

- Pâtes BARILLA : 500g
- Skyr DANONE : 180g
- Feuilles d'épinards : 300g
- Champignons METRO : 200g
- Oignons émincés BONDUELLE FOOD SERVICE : 200g
- 3 cuillères à soupe de moutarde METRO : 45g
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive METRO: 60g
- 1 gousse d'ail : 7g

## Valeurs nutritionnelles, pour une

**portion (304 g) :** – Energie : 323,6 Kcal ;  
1352,5 kJ, Matières grasses : 9,6g dont  
Acides gras saturés : 1,7g ; Glucides :  
45,4g dont Sucres 3,1g ; Protéines :  
11,6g ; Fibres : 6,0g ; Sel : 0,4g.

## Valeurs nutritionnelles, pour 100 g -

Energie : 106,3 Kcal ; 444,5 kJ ;  
Matières grasses : 3,2g dont Acides  
gras saturés : 0,5g ; Glucides : 14,9g  
dont Sucres : 1,0g ; Protéines : 3,8g ;  
Fibres : 2,0g ; Sel : 0,1g.

## Préparation:

1. Faites cuire les pâtes pendant 10 minutes.
2. Faites revenir les oignons dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Faites cuire les champignons avec les oignons pendant 5 minutes. Rajoutez la gousse d'ail émincée.
4. Ajoutez les pousses d'épinard (lavées) à la poêle avec le reste d'huile d'olive. Mélangez régulièrement jusqu'à ce que les épinards soient cuits.
5. Pendant ce temps, battez au fouet le Skyr avec la moutarde. Faites chauffer à feu doux pendant 5 minutes dans une casserole.
6. Versez les pâtes cuites dans la poêle, mélangez et rajoutez la sauce au Skyr et à la moutarde.