

Pâtes carbonara légères



Inspirées des classiques italiens, ces pâtes carbonara revisitées ont été pensées par nos nutritionnistes pour convenir aux personnes suivant une alimentation faible en FODMAP, tout en conservant leur texture onctueuse et leur goût savoureux. Préparée avec des ingrédients simples, cette version plus légère constitue un repas express idéal pour les soirs de semaine. Pour varier les plaisirs tout en respectant vos besoins digestifs, essayez aussi notre Lasagne [faible en FODMAP](#)!

Préparation 10 min
Cuisson 20 min
Portions 4
Nutrition Facts (per serving)
Calories 440
Lipides 11
Glucides 67
Fibres 5
Protéines 19
Sodium 575

Ingrédients

- Huile en vaporisateur
- 1 petite aubergine (environ 300 g), coupée en dés
- 4 tranches de jambon forêt-noire, coupées en dés

- 2 œufs de calibre gros
- 250 ml (1 tasse) de fromage parmesan, râpé finement
- 60 ml (¼ tasse) de lait*
- Poivre noir moulu, au goût

Préparation

1. Dans un grand poêlon antiadhésif, vaporiser l'huile et cuire les dés d'aubergine et le jambon forêt-noire 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que l'aubergine soit tendre et dorée. Poivrer au goût.
2. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Réserver 125 ml (½ tasse) d'eau de cuisson, puis égoutter.
3. Durant la cuisson des pâtes, dans un bol moyen, fouetter les œufs avec le lait sans lactose et le fromage parmesan. Incorporer environ 60 ml (¼ tasse) d'eau de cuisson chaude en fouettant rapidement pour tempérer le mélange.
4. Ajouter les pâtes égouttées dans le poêlon contenant le mélange d'aubergine et de jambon. Incorporer la sauce aux œufs en remuant constamment pour éviter que les œufs coagulent. Ajouter un peu plus d'eau de cuisson au besoin pour détendre la sauce.
5. Poivrer au goût et servir.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Meilleure dégusté immédiatement.

*Pour une recette faible en FODMAP, choisir des pâtes sans gluten et du lait sans lactose.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec