

Linguine carbonara au bacon de dindon et edamames



Découvrez notre créative recette de linguine carbonara au bacon de dinde et edamames. Mettant en vedette les edamames, ce plat est une délicieuse source de protéines et de fibres.

Préparation 5 min

Cuisson 12 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 565

Lipides 14

Glucides 79

Fibres 11

Protéines 38

Sodium 650

Ingrédients

- 345 g (12 oz) de linguines de blé entier
- 250 ml (1 tasse) de fèves d'edamames écosées
- 8 tranches (208 g / 7 oz) de bacon de dindon, tranché en petits dés
- 1 échalote française, émincée
- 1 gousse (5 ml / 1 c. à thé) d'ail, hachée
- 1 filet d'huile d'olive

- 60 ml (¼ tasse) de parmesan râpé
- 4 jaunes d’œufs de calibre gros

Préparation

1. Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, dorer le bacon, les échalotes et l’ail dans l’huile.
2. Lorsque le bacon est légèrement croustillant, ajouter le lait évaporé et la moitié du parmesan. Laisser mijoter à feu moyen 5 minutes en remuant avec une cuillère à quelques reprises.
3. Dans une casserole d’eau bouillante modérément salée, cuire les linguines et les edamames 5 minutes. Prélever 125 ml (1/2 tasse) d’eau de cuisson et la réserver. Égoutter.
4. Dans un bol, mélanger les jaunes d’œufs et 60 ml (1/4 tasse) de l’eau de cuisson. Poivrer et saler. Réserver.
5. Ajouter les linguines, les edamames et 60 ml (1/4 tasse) d’eau de cuisson dans la poêle avec le reste de la sauce. Remuer légèrement à feu doux 2 minutes puis retirer du feu.
6. Verser le mélange de jaunes d’œufs sur les pâtes. Ajouter le reste du parmesan sur le dessus. Poivrer et saler au goût. Servir aussitôt.



Jennifer Lamarche – Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine | Coordinatrice événementiel
Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine