

Pâtes One pot aux champignons



Vous cherchez un repas réconfortant et nourrissant prêt en moins de 30 minutes? Ces pâtes crémeuses aux champignons et aux lentilles sont l'équilibre parfait entre saveurs riches et ingrédients sains. Les champignons terreux, l'ail parfumé et une touche de vin blanc apportent une profondeur savoureuse, tandis que les pâtes aux lentilles ajoutent une dose de protéines. Le meilleur? Tout se prépare dans une seule casserole, pour un nettoyage minimal et un maximum de goût. Pour un souper rapide en semaine, cette recette crémeuse et satisfaisante ne vous décevra pas!

Préparation 5 min
Cuisson 18-20 min
Portions 2
Nutrition Facts (per serving)
Calories 450
Lipides 19
Glucides 46
Fibres 8
Protéines 24
Sodium 420

Ingrédients

- 7,5 ml (½ c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 barquette (227 g) de champignons, tranchés finement

- 125 ml (½ tasse) de vin blanc sec
- 120 g (4 oz) de pâtes aux lentilles
- 3 gousses d’ail, hachées
- 125 ml (½ tasse) de crème de soya (ou de crème à cuisson faible en gras, 15 % M.G.)
- 1,5 ml (¼ c. à thé) de sel
- 30 ml (2 c. à soupe) de parmesan râpé
- Persil frais, haché grossièrement, au goût

Préparation

1. Dans une casserole moyenne, chauffer l’huile d’olive à feu moyen. Ajouter l’oignon et cuire 1 à 2 minutes jusqu’à ce qu’il soit translucide.
2. Ajouter les champignons et cuire encore 2 minutes en remuant de temps en temps. Si nécessaire, ajouter un peu de vin blanc pour éviter qu’ils n’attachent.
3. Une fois les champignons tendres, ajouter le reste du vin blanc, les pâtes aux lentilles et l’ail. Laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu’à ce que les pâtes soient cuites, mais encore légèrement fermes. Ajouter un peu d’eau au besoin pour s’assurer que les pâtes restent bien couvertes.
4. Une fois les pâtes cuites, incorporer la crème de cuisson, le sel et le poivre. Laisser mijoter encore quelques minutes jusqu’à obtention d’une texture crémeuse.
5. Répartir les pâtes dans deux bols et garnir de parmesan et de persil frais. Servir immédiatement.

Notes

Cette recette est meilleure consommée fraîche, mais elle peut être conservée au réfrigérateur jusqu’à 4 jours ou congelée jusqu’à 3 mois.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal