



RIGATONI SAUCE À LA CRÈME ET AUX CHAMPIGNONS

Avec du chicon et du persil frisé



CHICON

Ce légume pousse dans le noir, tout comme les asperges blanches. Comme la plante n'est pas exposée à la lumière du jour, les feuilles ne verdissent pas.



Rigatoni



Oignon



Gousse d'ail



Chicon *



Mélange de champignons *



Crème liquide *



Persil frisé frais *

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

Ce plat crémeux est un plat qui réconforte. Dans cette recette vous ajoutez des chicons crus à la fin pour une touche croquante. Si vous préférez qu'ils soient plus tendres, vous pouvez également les cuire tous. Travail minime, plaisir maximum !

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Casserole avec couvercle et sauteuse.
Recette de **rigatoni sauce à la crème et aux champignons** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Dans la casserole, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition et faites-y cuire les **rigatoni** 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.
- Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.



3 PRÉPARER LA SAUCE

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les **champignons** et la majeure partie du **chicon** ★, puis faites cuire 4 à 6 minutes à feu moyen-vif.
- Arrosez le tout de la crème et le vinaigre ★★, puis émiettez le cube de bouillon au dessus de la poêle. Remuez bien.
- Faites cuire la sauce 3 minutes de plus à feu moyen-doux, puis ajoutez du poivre et éventuellement du sel.



2 TAILLER LE CHICON

- Coupez la partie inférieure du **chicon** et coupez-le en deux.
- Retirez le cœur dur, puis coupez-le en fines demi-rondelles.

★ **CONSEIL :** Dans ce plat, une petite partie des chicons peut rester crue. Si cela ne vous plaît pas, vous pouvez les cuire tous.



4 MÉLANGER ET SERVIR

- Pendant ce temps, ciselez le **persil**.
- Versez les **rigatoni** dans la sauce et réchauffez en remuant pour que toutes les saveurs se mélangent bien. Assaisonnez si nécessaire.
- Servez les **rigatoni** en les garnissant du reste de **chicon** et du persil.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rigatoni (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Chicon (trognon) *	1	2	3	4	5	6
Mélange de champignons (g) 23) *	100	175	275	350	450	550
Crème liquide (ml) 7) 15) 20) *	100	200	300	400	500	600
Persil frisé frais (brins) 23) *	3	5	8	10	13	15
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3448 / 824	540 / 129
Lipides (g)	49	8
Dont saturés (g)	24,9	3,9
Glucides (g)	74	12
Dont sucres (g)	5,5	0,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,4	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 17) Œufs 20) Soja 23) Céleri

★★ **CONSEIL :** Si vous avez du vin blanc, utilisez-le pour remplacer le vinaigre : il apporte aussi une belle acidité et de la fraîcheur au plat.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !