



Pâtes sauce au bleu et aux champignons

préparées avec de la poire et des lardons



Linguine



Lardons ✨



Champignons ✨



Poire



Crème de cuisine ✨



Fromage bleu danois ✨



Persil frisé frais



Roquette

Total pour 2 personnes : 40 min.

Facile

Consommer dans les 5 jours

Très simple à préparer, cette recette est la preuve que le bleu ne se déguste pas seulement sur un plateau de fromages et que le salé et le sucré se marient très bien. En effet, dans la sauce, le goût prononcé du fromage est parfaitement contrebalancé par le côté fruité et sucré de la poire. Une combinaison en or !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, bol et sauteuse.

Recette de **pâtes sauce au bleu et aux champignons** : c'est parti !



1 CUIRE LES LINGUINE

Pour les **linguine**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-les cuire 8 à 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Ajoutez éventuellement un filet d'huile d'olive et mélangez bien pour qu'elles ne collent pas trop.



2 CUIRE LES LARDONS

Faites chauffer la sauteuse à feu moyen-vif et faites dorer les **lardons** sans huile 6 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Pendant ce temps, taillez les **champignons** en quartiers. Épluchez la **poire**, retirez le trognon et coupez la chair en petits morceaux. Réservez les **lardons** hors de la poêle en conservant le jus de cuisson.



3 CUIRE À LA SAUTEUSE

Ajoutez les **champignons** à la même sauteuse et faites-les cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la **poire** et poursuivez la cuisson 1 minute.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Ajoutez la **crème** et le **bleu**, puis mélangez bien. Laissez la sauce réduire 8 à 10 minutes. Ajoutez les **lardons** rissolés lors des 5 dernières minutes. Salez et poivrez.



5 PRÉPARER LA GARNITURE

Pendant ce temps, hachez grossièrement le **persil**. Dans un bol, mélangez la **roquette** et ½ cs de vinaigre balsamique blanc par personne.



6 SERVIR

Servez la **roquette** et disposez les **linguine** à moitié par-dessus. Versez la sauce au bleu et aux **champignons** sur les **pâtes**, puis garnissez le tout de **persil**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Lardons (g) *	40	75	100	125	175	200
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Poire (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Crème de cuisine (ml) 7) *	100	200	300	400	500	600
Fromage bleu danois (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Persil frisé frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3498 / 836	691 / 165
Lipides total (g)	48	10
Dont saturés (g)	27,0	5,3
Glucides (g)	69	14
Dont sucres (g)	7,5	1,5
Fibres (g)	5,5	1,1
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2,5	0,5

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes

20) Soja 23) Céleri 25) Sésame

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez 70 g de linguine, 25 g de lardons et 75 ml de crème par personne. Ajoutez alors à la sauce 2 cs d'eau de cuisson des pâtes par personne.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

