



Spaghettis aux champignons crémeux

 PRÉPARATION : 20 MIN

Qui n'aime pas les pâtes? Voici une recette satisfaisante et facile comme tout à préparer. Vous n'avez qu'à faire sauter les champignons dans la vinaigrette italienne piquante, puis à ajouter au mélange une boîte de soupe crémeuse. Vous obtiendrez une délicieuse sauce qui rendra vos pâtes irrésistibles!

Qu'est-ce qu'il me faut ?

4 PORTIONS

- 220 g de spaghettis, non cuits
- 1/4 tasse de vinaigrette à l'huile d'olive extra vierge Italienne au pesto et parmesan *Kraft*
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 3 tasses de champignons frais tranchés
- 1 boîte (10 oz ou 284 ml) de soupe crème de champignons concentrée avec 25 % moins de sodium
- 1/4 tasse de lait
- 1/4 tasse de fromage 100 % Parmesan râpé *Kraft*
- 1/4 tasse de persil frais haché

Que dois-je faire ?

Étape 1

Cuire les spaghettis selon le mode d'emploi, sans ajouter de sel.

Étape 2

Entre-temps, chauffer la vinaigrette à feu mi-vif dans une grande poêle. Ajouter l'ail; faire revenir 1 min. Ajouter les champignons; cuire 5 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant souvent. Ajouter la soupe et le lait; bien mélanger. Porter à ébullition, en remuant souvent.

Étape 3

Égoutter les spaghettis. Ajouter les spaghettis au mélange de champignons, avec le fromage et le persil; mélanger légèrement.

Conseils des Cuisines Kraft



Substitution(s)

Remplacez le persil par du basilic frais.

Une touche d'éclat

Pour ajouter de la couleur, du goût et du croquant au plat, faites cuire 2 t de poivron rouge tranché finement avec les champignons.

Calories **430**

	% valeur quotidienne
Matières grasses 17 g	26 %
Matières grasses saturées 3.5 g	18 %
Cholestérol 10 mg	
Sodium 980 mg	41 %
Glucides 58 g	19 %
Fibres alimentaires 4 g	16 %
Sucres 9 g	
Protéines 14 g	
Vitamine A	8 %
Vitamine C	25 %
Calcium	10 %
Fer	20 %

Portions

4 portions de 1 1/4 tasse (300 ml) chacune