



# SPAGHETTI ALLA CARBONARA ET FILET DE PORC AVEC DES LARDONS, DU PERSIL PLAT ET UNE SALADE



Spaghetti



Œuf de poule élevée en plein air\*



Parmigiano reggiano bloc\*



Gousse d'ail



Persil plat frais\*



Laitue mini romaine\*



Poivron rouge\*



Mini-tomates roma\*



Échalote



Lardons\*



Filet de porc\*



Mélange d'olives et de câpres\*

30 minutes

Défi culinaire

Consommer dans les 3 jours

L'une des nombreuses théories sur l'origine du nom spaghetti carbonara est que la grande quantité de poivre noir moulu rappelle la poussière de charbon - carbone signifie charbon. Une autre théorie veut qu'il s'agissait simplement des pâtes populaires parmi les mineurs de charbon. Le secret d'une bonne carbonara : la simplicité. Le plat est composé de trois ingrédients: œufs, lardons et fromage.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, bol, 2 poêles, saladier, feuille d'aluminium et râpe fine.

Recette de spaghetti alla carbonara et filet de porc : c'est parti !



### 1 CUIRE LES PÂTES

Dans une casserole, portez une bonne quantité d'eau à ébullition et faites-y cuire les **spaghetti** à couvert 12 à 14 minutes al dente. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### 2 PRÉPARER LA SAUCE ET COUPER

Pendant ce temps, cassez les **œufs** dans un bol. Râpez la moitié du **parmigiano reggiano** et ajoutez-le au bol. Mélangez bien jusqu'à ce que les **œufs** soient bien battus, et ajoutez 1 cs d'eau par personne puis salez et poivrez. Écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement). Hachez le **persil plat**. Coupez le **laitue mini-romaine** en lanières. Coupez le **poivron rouge** en cubes et les **tomates** en quartiers. Coupez l'**échalote** en fines rondelles.



### 3 CUIRE LE PORC

Faites chauffer une grande poêle sans beurre ni huile et faites-y dorer les **lardons** 5 à 6 minutes. Pendant ce temps, salez et poivrez le **filet de porc**. Faites chauffer l'huile d'olive dans une autre poêle et faites-y cuire le **filet de porc** 2 à 3 minutes de chaque côté. Ensuite, enveloppez-le dans une feuille d'aluminium.



### 4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra avec le vinaigre balsamique noir, le miel, l'**échalote**, le poivre et le sel.



### 5 MÉLANGER LES PÂTES

Ajoutez les **spaghetti** et l'**ail** dans la poêle contenant les **lardons** et mélangez bien. Retirez la poêle du feu et ajoutez le **mélange d'œufs** à la poêle. Remuez bien jusqu'à ce que le **mélange d'œufs** soit cuit. Enfin, ajoutez le **persil plat** aux **spaghetti**.



### 6 SERVIR

Ajoutez la **laitue mini-romaine**, le **poivron rouge**, les **tomates mini-roma**, le mélange d'**olives** et de **câpres** dans la vinaigrette. Servez les **pâtes carbonara** dans des assiettes creuses et déposez le **filet de porc** par-dessus. Râpez le **parmigiano reggiano** restant dessus. Servez la **salade** en accompagnement.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Spaghetti (g) <b>1) 17) 20)</b>	90	180	270	360	450	540
Œuf de poule élevée en plein air (pc) <b>3) *</b>	1	2	3	4	5	6
Parmigiano reggiano, bloc (g) <b>7) *</b>	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais (g) <b>23) *</b>	2½	5	7½	10	12½	15
Laitue mini-romaine (cœur) <b>*</b>	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge (pc) <b>*</b>	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tomates roma (g) <b>*</b>	50	100	150	200	250	300
Échalote (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lardons (g) <b>*</b>	25	50	75	100	125	150
Filet de porc (120 g) <b>*</b>	120	240	360	480	600	720
Mélange d'olives et de câpres (g) <b>*</b>	30	60	90	120	150	180

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Sel et poivre	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3843 / 919	629 / 150
Lipides (g)	41	7
Dont saturés (g)	13,9	2,3
Glucides (g)	76	12
Dont sucres (g)	13,7	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	57	9
Sel (g)	2,7	0,4

## ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

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

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