

Pâtes de pois chiche à la carbonara



Plat Vegan

Temps de
préparation

20
minutes

Temps de cuisson

20
minutes

Nombre de
couverts

2
pers.

Recommandé pour :

Personnes actives

Végétariens

Vegan

Ingrédients

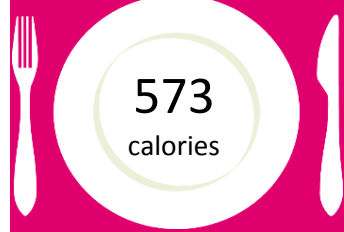
140 g de Fusilli 100% pois chiche Natur'Inov
1 oignon
200g de tofu fumé
12,5cl de crème de soja
1 c. à s. de poudre d'amandes
3 c. à s. d'huile d'olive
poivre & sel

Instructions

Tout d'abord, faire chauffer un grand volume d'eau additionnée de sel pour faire cuire les fusilli pendant 4 à 6 minutes. Pendant ce temps, éplucher l'oignon hachez-le et faites-le cuire dans une poêle avec l'huile d'olive. Mélanger bien, il doit devenir translucide. Coupez-le tofu en petits rectangles et ajoutez-le. Saler, poivrer et verser la crème de soja. Laisser cuire 5 minutes puis verser sur les fusillis égouttés. Mélanger. Répartir la poudre d'amande sur les assiettes.

BON APPÉTIT

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



24g de lipides

35,1g de protéines

49,3g de glucides

10,2g de fibres

nutrition
by natur'inov

