

# TORTELLINI AUX ÉPINARDS FRAIS

 20 MIN  559 kcal



## INGRÉDIENTS

	2p	3p	4p	5p	6p
TORTELLINI AU JAMBON CRU (OU RICOTTA) (G)	250	375	500	625	750
ÉPINARDS FRAIS (G)	300	450	600	750	900
JAMBON CRU (G)	20	30	40	50	60
AIL (G)	1	1 + 1/2	2	2 + 1/2	3
CRÈME 20% (ML)	75	125	150	200	225
POIVRE NOIR					
PARMESAN (G)	20	30	40	50	60
NOIX DE MUSCADE					
SEL					
PIMENT D'ESPELETTE					
HUILE D'OLIVE (CÂS)	1	1 + 1/2	2	2 + 1/2	3



## PRÉPARATION

1. Laver les épinards;
2. Dans une poêle type wok, faire tomber les épinards frais, assaisonner de sel, noix de muscade et poivre noir. Une fois cuits, placer les épinards dans un chinois et bien les presser pour retirer le jus. Réserver et laisser refroidir;
3. Dans une poêle, faire revenir à l'huile d'olive, le jambon cru émincé finement et l'ail haché;
4. Ajouter les épinards que vous aurez préalablement hachés grossièrement;
5. Faire revenir le tout durant 5 min. et ajouter la crème, porter à petite ébullition;
6. Pendant ce temps, faire cuire les tortellini al dente dans un grand volume d'eau salée;
7. Une fois cuits al dente, les retirer à l'écumoire et les placer dans la poêle avec les épinards;
8. Mélanger et ajouter une petite louche d'eau de cuisson des pâtes (= liant);
9. Ajouter la moitié du parmesan râpé;
10. Terminer la cuisson en mélangeant doucement puis dresser sur assiette. Ajouter une pincée de poivre noir et le reste du parmesan râpé.

### VALEURS NUTRITIONNELLES :

ÉNERGIE / PORTION :	559 kcal
MATIÈRES GRASSES TOTALES :	22.4 g
dont acides gras saturés :	10.7 g
GLUCIDES TOTAUX :	61.5 g
dont sucres :	3 g
PROTÉINES :	21.2 g