Pennes carbonara version allégée

30 MIN. ET MOINS – PÂTES – RECETTES – REPAS

NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 6 onces de pennes (conserver un peu d’eau de cuisson)
- 1 grosse c. à table de beurre
- 4 tranches de bacon (enlever les parties visibles de gras) coupées en petits morceaux
- 1 échalote française émincée
- 2 gousses d’ail émincées
- 2/3 tasse de substitut d’oeuf
- 1/4 tasse de fromage Romano faible en gras
- 1 c. à soupe de persil émincé
- Poivre noir frais

Préparation

1. Faire cuire le spaghetti dans une grande casserole d’eau bouillante.
2. Faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive. Ajouter le bacon, l’échalote et l’ail. Faire cuire à feu moyen-vif pendant 5 minutes.
3. Égoutter le spaghetti, puis ajouter à la poêle. Ajouter les oeufs et le fromage et bien mélanger jusqu’à ce que les oeufs soient cuits. Ajouter de l’eau de cuisson des pâtes au besoin.
4. Ajouter le persil et le poivre puis servir.