



FETTUCCINE ALFREDO VÉGÉTALIEN RAPIDE ET FACILE

Si vous cherchez une sauce végétalienne pour un classique de restaurant, celle-ci ne vous décevra pas.



TEMPS DE PRÉPARATION
10 minutes



TEMPS DE CUISSON
15 minutes



PORTIONS
12

CONSEIL : Pour ceux qui voudraient une assiette un peu plus épicée, assurez-vous de saupoudrer quelques flocons de piment fort sur chaque assiette.

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les fettuccine pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Égoutter et remettre dans la casserole.
2. Entre-temps, faire chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Incorporer la farine et faire cuire pendant 1 minute. Incorporer le vin en fouettant et cuire pendant 2 minutes. Incorporer le Silk, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le sel et le poivre en fouettant. Porter à ébullition et faire

cuire en remuant pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout ait épaissi. Mélanger avec les fettuccine pour bien enrober. Répartir dans les assiettes et parsemer de persil pour servir.

Si on demande du fromage comme garniture, utilisez des lanières de parmesan végétaliennes pour saupoudrer sur le dessus. Pour obtenir une sauce à saveur de fromage, incorporer 1 tasse (250 mL) de parmesan sans produits laitiers dans la sauce et saupoudrer de plus lors de la mise en assiette.

INGRÉDIENTS

- 2 lb (1 kg) de fettuccine séché
- ½ tasse (75 mL) d'huile d'olive ou de margarine de soya
- ½ tasse (75 mL) de farine tout usage
- ½ tasse (125 mL) de vin blanc sec ou de bouillon de légumes
- 4 tasses (1 L) de boisson de soya ou d'amande non sucrée Silk
- 4 c. à thé (20 mL) de poudre d'ail
- 2 c. à thé (10 mL) de poudre d'oignon
- 2 c. à thé (10 mL) de sel
- 2 c. à thé (10 mL) de poivre blanc moulu
- ½ c. à thé (2 mL) de muscade moulue (facultatif)
- Persil frais haché

Par portion

(1/12 de recette/environ 300 g)

430	calories
10 g	de lipides
1,5 g	de gras saturés
0 g	de gras trans
68 g	de glucides
5 g	de fibres
2 g	de sucre
15 g	de protéines
0 mg	de cholestérol
660 mg	de sodium
250 mg	de potassium
125 mg	de calcium
3,5 mg	de fer



DANONE
SERVICE ALIMENTAIRE
CANADIEN

La diversité au service du mieux

danonefoodservice.ca/fr

Danone
Canada est
une entreprise
Certifiée
B
Entreprise
Coopération