



## Spaghetti Carbonara

Tout le monde aime ce classique italien, car rien ne vaut une carbonara fraîche et savoureuse. Cette recette vous permet de savourer des spaghettis frais et faits maison ainsi qu'une sauce carbonara irrésistible.

PLAT PRINCIPAL POUR DIX PERSONNES

### Spaghetti

#### INGRÉDIENTS

500 g	de pancetta fumée, coupée en dés
150 g	d'oignons, coupés en dés
1000 g	de crème entière
50 g	de protéine resource* instantanée
50 g	de maltodextrine resource instantanée

#### PRÉPARATION

Porter à ébullition l'eau, le sel et le bouillon de légumes. Verser en pluie la semoule de maïs et de blé dur, retirer la casserole du feu, mélanger avec un fouet et laisser gonfler 10 minutes.

Ajouter l'huile d'olive et mixer ensuite vigoureusement la masse pendant environ 3 minutes, la passer à travers une passoire et la verser sur une plaque aspergée de graisse de séparation.

Bien recouvrir d'un film alimentaire et mettre au frais.

### Sauce-Carbonara

#### INGRÉDIENTS

500 g	de pancetta fumée, coupée en dés
150 g	d'oignons, coupés en dés
1000 g	de crème entière
50 g	de protéine resource* instantanée
50 g	de maltodextrine resource instantanée

#### PRÉPARATION

Faire revenir les dés de pancetta dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Ensuite, égoutter l'excédent de graisse, ajouter les dés d'oignon et faire revenir le tout.

Verser la crème entière et réduire de moitié le liquide à feu modéré.

Ajouter les protéines et la maltodextrine, mixer la sauce et la passer à travers un tamis fin et pointu.

---

## Oignons en dés

### INGRÉDIENTS

250 g	d'oignons, coupés en dés
25 g	d'huile de colza (HOLL)
250 g	de vin blanc*
25 g	de vinaigre balsamique clair*
250 g	de crème entière
25 g	de sucre
10 g	de sel
9 g	d'agar

### PRÉPARATION

Faire revenir les oignons en dés dans l'huile de colza à feu doux.

Déglacer avec le vin blanc et le vinaigre balsamique, ajouter la crème entière, le sucre et le sel et faire réduire de moitié le liquide à feu modéré.

Mixer la masse et la passer à travers un tamis fin et pointu.

Mixer l'agar dans la masse d'oignons et porter une fois à ébullition.

Verser la masse d'oignons sur une plaque recouverte d'un film alimentaire et la mettre au frais à couvert.

### Dresser

Verser la masse de spaghettis refroidie dans une presse à vermicelles et la dresser directement au centre d'une assiette. Récupérer l'assiette au four, recouverte d'un film alimentaire [à 80 °C air chaud/40% vapeur !

Napper les spaghettis avec la sauce carbonara, couper la masse d'oignons en petits dés et la saupoudrer sur la sauce avec les lardons, garnir avec les tomates cerises.