



THE J.M. SMUCKER Co

Fettuccine Alfredo faibles en gras

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

N/A N/A N/A N/A

Ingredients

- 12 oz (375 g) fettuccine
- 1 boîte (354 mL) de lait écrémé évaporé **Carnation®** sans gras

Lait écrémé évaporé sans gras

- 2 c. à table (30 mL) farine tout usage
- 1/4 à 1/2 c. à thé (1 à 2 mL) chacun: sel et poivre noir
- 2 c. à thé (10 mL) huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée fin
- 1/2 tasse (125 mL) parmesan, fraîchement râpé
- persil frais (facultatif)

Directions

Step 1:

Cuire les pâtes selon le mode d'emploi sur l'emballage, égoutter et réserver.

Step 2:

Dans un bol, mélanger le lait évaporé avec la farine, le sel et le poivre. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen, y ajouter l'ail et faire cuire environ 30 secondes. Incorporer la préparation au lait évaporé petit à petit. Augmenter le feu à moyen-vif et cuire en remuant 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation commence à bouillir et épaississe légèrement.

Step 3:

Retirer du feu et ajouter le parmesan en remuant jusqu'à ce qu'il soit fondu. Incorporer délicatement les pâtes dans la sauce et garnir de persil, si désiré. Servir.

Images

