



SALADE DE PÂTES CORAILS

1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 portion petite de pâtes, sans gluten, à base de lentilles corail, cuites à l'eau, non salées
- 20 grammes de feta AOP
- 2 unités moyennes de tomate cerise, crue [24 g]
- 1 portion moyenne de courgette, pulpe et peau, cuite [175 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- 20 grammes de pois chiche, appertisé, égoutté

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites chauffer un grand volume d'eau salée. Faites cuire dans l'eau bouillante selon les instructions
- 2° Faites chauffer un grand volume d'eau salée. Faites cuire dans l'eau bouillante les pâtes pour 6 à 7 minutes. Pendant qu'elles cuisent, détaillez les courgettes en rondelles fines & les tomates cerise en deux. Dans un petit bol, râpez l'ail frais, ajoutez l'huile d'olive & le vin blanc. Salez et poivrez. Dans une sauteuse, faites revenir les courgettes. Ajoutez la moitié du mélange ail/huile/vin blanc. Mélangez bien & ajoutez le thym frais. Ajoutez les tomates cerise. Laissez cuire à feu doux & couvert.
- 3° Couper les courgettes en rondelles fines
- 4° Dans une poêle faire revenir les courgettes avec un peu d'huile d'olive
- 5° Laver et couper les tomates cerises en deux
- 6° Laisser les pâtes refroidir (L'idéal est d'utiliser un reste de pâtes)
- 7° Dans une assiette mettre les pâtes, rajouter les courgettes, les tomates et les pois chiches. Mélanger
- 8° Émietter la feta
- 9° Verser l'huile d'olive avec l'ail
- 10° Verser l'huile d'olive avec l'ail

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (355 g)	% AR
ÉNERGIE	101 kcal	357 kcal	18 %
PROTÉINES	5 g	19 g	38 %
GLUCIDES	9 g	33 g	13 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	5 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	26 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	37 %
SODIUM	85 mg	300 mg	13 %