



## PÂTES AUX BETTERAVES ET POIS CHICHES

Digestion facile avec ce plat coloré fournisseur d'énergie.

### INGRÉDIENTS

- 60 grammes de pâtes blanches
- 100 grammes de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau
- 100 grammes de betterave rouge, crue
- 1 cuillère à soupe de tahin ou Purée de sésame (15 g)
- 5 grammes de sirop d'agave
- 1 cuillère à soupe de persil, frais (5 g)

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire les betteraves et les pâtes dans 2 casseroles d'eau bouillante. Égoutter les pâtes et faire cuire les pois chiches.
- 2° Faire légèrement frire une gousse d'ail coupée en petits cubes dans du spray de cuisson zéro à l'huile d'olive. Mélanger ensuite dans un bol avec le tahini, le jus de citron, 1,5 c. à s. d'eau, le sirop d'agave, une pincée de sel et de poivre pour faire la sauce.
- 3° Une fois les pâtes et pois chiches cuits et égouttés, ajouter la betterave cuite, le persil et la sauce préparée et servir.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	127 kcal	6 %
PROTÉINES	7 g	14 %
GLUCIDES	26 g	10 %
SUCRES	4 g	4 %
LIPIDES	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	21 %
SODIUM	30 mg	1 %