



FARFALLE À LA ROQUETTE ET TOMATE CERISE

 15 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 100 grammes de tomate cerise, crue
- 50 grammes de roquette, crue
- 25 grammes de parmesan
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]

MODE DE PRÉPARATION

1. Préparez la garniture. Lavez les tomates cerise. Dans une large poêle, faites chauffer 3 cuil. à soupe d'huile d'olive. Pendant ce temps, plongez les farfalles dans une casserole d'eau bouillante salée. Ajoutez les tomates cerise dans la poêle chaude, et faites-les revenir à feu doux pendant la cuisson des pâtes. 2. Quand elles sont cuites al dente, égouttez-les. Ajoutez ensuite la roquette aux tomates et mélangez le tout pendant 1 min. Salez et poivrez.
2. 3. Mélangez les farfalles avec les tomates et la roquette. Servez avec le parmesan râpé !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [239 g]	% AR
ÉNERGIE	160 kcal	383 kcal	19 %
PROTÉINES	7 g	18 g	36 %
GLUCIDES	20 g	47 g	18 %
SUCRES	3 g	7 g	8 %
LIPIDES	6 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	23 %
SODIUM	75 mg	179 mg	7 %