



SALADE DE PÂTES AU PESTO ET REBLOCHON

 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 120 grammes de reblochon
- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 20 unités moyennes de tomate cerise, crue (240 g)
- 40 grammes de basilic, frais
- 20 grammes de pignon de pin
- 4 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (16 g)
- 1 petit morceau de parmesan (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincez le basilic sous l'eau fraîche.
- 2° Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, selon les instructions du paquet, puis passez-les sous l'eau froide (gardez un peu d'eau de cuisson pour le pesto).
- 3° Le pesto : dans un petit mixeur, mélangez le basilic grossièrement coupé (réservez quelques petites feuilles pour la finition), le parmesan et les pignons. Ajoutez l'huile et mixez bien. Si vous n'avez pas de mixeur, vous pouvez utiliser un mortier-pilon. Salez et poivrez.
- 4° Coupez les tomates cerises en 2 ou en 4. Retirez la peau du Reblochon, puis coupez-le en petits dés.
- 5° Versez les pâtes dans un saladier, ajoutez le pesto, délayé dans un peu d'eau de cuisson des pâtes pour le rendre plus fluide, et mélangez. Ajoutez les tomates et le Reblochon et décorez avec les petites feuilles de basilic réservées.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (174 g)	% AR
ÉNERGIE	224 kcal	390 kcal	19 %
PROTÉINES	10 g	17 g	34 %
GLUCIDES	26 g	45 g	17 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	11 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	8 g	39 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	21 %
SODIUM	111 mg	193 mg	8 %