



FUSILI AU SAUMON

 5 minutes 10 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 4 grammes de basilic, frais
- 1 unité moyenne de citron, pulpe, cru (70 g)
- 800 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 300 grammes de saumon fumé
- 430 grammes d'eau du robinet
- 100 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparer les ingrédients.
- 2° Préparer les ingrédients.
- 3° Ciseler le basilic.
- 4° Mettre l'eau, l'huile d'olive et les pâtes dans la cuve. Mélanger, saler et fermer.
- 5° Ajouter crème, jus de citron, saumon fumé, courgettes crues, basilic et poivrer.
- 6° Servir !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (488 g)	% AR
ÉNERGIE	92 kcal	450 kcal	22 %
PROTÉINES	6 g	27 g	55 %
GLUCIDES	9 g	46 g	18 %
SUCRES	1 g	6 g	6 %
LIPIDES	3 g	16 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	27 %
SODIUM	224 mg	1091 mg	45 %