



FARFALLE À LA TRÉVISE ET NOISETTES

 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité grosse de brocoli, cru (400 g)
- 2 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement (120 g)
- 1 poignée de noisette (25 g)
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 1 morceau grand de parmesan (80 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez le brocoli en morceaux, émincez la trévisse (ou salade), écrasez les noisettes et saisissez l'ensemble avec l'huile d'olive dans une poêle.
- 2° Laissez cuire 10 min à feu doux. Faites cuire les farfalles (a/ dente) à l'eau bouillante salée.
- 3° Égouttez-les et versez-les dans la poêle, ajoutez 1 cuil. de l'eau de cuisson, le parmesan râpé, les légumes, salez, poivrez, et chauffez 5 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (178 g)	% AR
ÉNERGIE	174 kcal	311 kcal	16 %
PROTÉINES	10 g	17 g	35 %
GLUCIDES	24 g	42 g	16 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	8 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	7 g	26 %
SODIUM	82 mg	147 mg	6 %