

**FARFALLE AUX LÉGUMES VERTS** 15 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 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)
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue (550 g)
- 10 unités moyennes d'asperge, verte, crue (150 g)
- 1 portion grande de petits pois, bouillis/cuits à l'eau (250 g)
- 10 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° • Coupez la courgette en rondelles, épluchez et coupez les asperges en deux. Saisissez les légumes 10 min dans une poêle avec l'huile d'olive.
- 2° • Faites cuire les farfalles (a/ dente) à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et versez-les dans la poêle, ajoutez 1 cuil. à soupe d'eau de cuisson, la ciboulette ciselée. Chauffez 5 min en remuant et servez avec du parmesan.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (322 g)	% AR
ÉNERGIE	119 kcal	385 kcal	19 %
PROTÉINES	6 g	20 g	41 %
GLUCIDES	16 g	50 g	19 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	3 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	36 %
SODIUM	46 mg	149 mg	6 %