



## PÂTES ÉPICÉES AUX POIVRONS ROUGES

 10 minutes 30 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 200 grammes de cresson coupé grossièrement
- 4 unités moyennes de poivron rouge, cru (740 g)
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 à 2 piments rouges
- 250 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues (pâtes 3 couleurs éventuellement)
- 1 cuillère à soupe de pignon de pin
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 100 grammes de feta AOP, émiettée

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pâtes al dente.
- 2° Préchauffez le gril du four. Faites griller les poivrons rouges, peu face au gril, jusqu'à ce qu'ils noircissent. Pelez-les, mixez-les avec l'ail, le vinaigre, le piment et quelques cuillérées d'eau jusqu'à obtention d'une purée.
- 3° Egouttez les pâtes. Passez-les à la poêle avec le cresson, la feta, les pignons grillés. Mélangez et servez avec la sauce.
- 4° Note : une fois grillés, enfermez les poivrons dans un sac plastique afin de pouvoir les peler sans se brûler.
- 5° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (297 g)	% AR
ÉNERGIE	128 kcal	378 kcal	19 %
PROTÉINES	5 g	15 g	29 %
GLUCIDES	18 g	54 g	21 %
SUCRES	3 g	9 g	10 %
LIPIDES	3 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	35 %
SODIUM	81 mg	240 mg	10 %