

**SALADE DE PÂTES À L'OMELETTE** 10 minutes 30 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 200 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues (type farfalles ou pâtes courtes)
- 2 bottes d'herbes aromatiques fraîches
- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (232 g)
- 50 grammes de roquette
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (30 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pâtes (al dente) à l'eau bouillante salée. Egouttez-les et laissez les refroidir.
- 2° Découpez les herbes, mélangez-les avec les oeufs battus, salez, poivrez. Faites cuire deux minutes l'omelette dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile en remuant. Laissez refroidir.
- 3° Mélangez l'omelette avec les pâtes et la roquette. Ajoutez le reste d'huile et dégustez.
- 4° © Simplissime - Les poêlées complètes les + faciles du monde

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (128 g)	% AR
ÉNERGIE	252 kcal	322 kcal	16 %
PROTÉINES	10 g	13 g	27 %
GLUCIDES	27 g	35 g	13 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	11 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	3 g	14 %
SODIUM	54 mg	69 mg	3 %