



SALADE DE ROTELLES À LA GRECQUE

 30 minutes 55 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues type rotelles ou de pâtes adaptées aux salades
- 250 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 1 sachet moyen de feta AOP (190 g)
- 3 portions moyennes de tomate, crue (300 g)
- 2 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue (500 g)
- 5 cl de vin blanc
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de coriandre, graines
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Concassez les graines de coriandre. Epluchez et émincez les champignons de Paris. Lavez et coupez les tomates en quartiers. Lavez et coupez les courgettes en rondelles fines.
- 2° Faites-y chauffer de l'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y revenir les graines de coriandre quelques secondes. Versez le vin blanc et faites réduire de moitié. Baissez le feu, puis ajoutez les champignons et les courgettes. Couvrez et faites cuire 10 minutes.
- 3° Ajoutez les quartiers de tomates dans la sauteuse. Salez, saupoudrez de paprika et poursuivez la cuisson à couvert 3 minutes. Retirez du feu et réservez.
- 4° Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée le temps de cuisson indiqué sur le paquet. Egouttez-les, rafraîchissez-les et mettez-les dans un saladier. Coupez la feta en petits cubes.
- 5° Ajoutez la feta et les légumes avec le jus de cuisson dans le saladier. Mélangez et servez aussitôt.
- 6° © Cuisiner sain et équilibré - 300 recettes forme et vitalité pour tous les jours

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (286 g)	% AR
ÉNERGIE	137 kcal	391 kcal	20 %
PROTÉINES	6 g	16 g	32 %
GLUCIDES	17 g	50 g	19 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	4 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	28 %
SODIUM	111 mg	318 mg	13 %