

**SALADE DE PÂTES AU CONCOMBRE, AVOCAT ET CREVETTES** 20 minutes 20 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 500 grammes de crevette rose, crue
- 1 portion moyenne de concombre, pulpe, cru (100 g)
- 2 avocats
- 3 brins de persil
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 200 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 1 citron

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pâtes selon le temps indiqué sur le paquet. Egouttez les et passez-les sous l'eau froide pour les refroidir. Réservez.
- 2° Décortiquez les crevettes en laissant les queues. Ciselez le basilic. Pressez le citron. Pelez et taillez en rondelles le concombre.
- 3° Coupez la chair des avocats en dés. Placez-les dans un saladier et arrosez-les de jus de citron.
- 4° Ajoutez dans le saladier les pâtes froides, le concombre, les crevettes et le basilic, arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez le tout délicatement et placez au frais.
- 5° Au moment de servir, répartissez la salade dans des assiettes. Servez frais.
- 6° © Vie pratique - Vie Gourmand - n° 187
- 7° © Vie pratique - Vie Gourmand - n° 187

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (270 g)	% AR
ÉNERGIE	162 kcal	439 kcal	22 %
PROTÉINES	13 g	35 g	69 %
GLUCIDES	13 g	35 g	13 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	6 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	58 mg	157 mg	7 %