

**SALADE DE PÂTES AU SURIMI** 15 minutes 15 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 200 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 20 grammes d'olive noire dénoyautée
- 6 grandes portions de surimi, bâtonnets, tranche ou râpé saveur crabe (360 g) ou 360 grammes de crevette, crue
- 1 boîte petite de maïs doux, appertisé, égoutté (140 g)
- 1 portion moyenne de tomate, crue (100 g)
- 1 cuillère à soupe de persil, frais (5 g)
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)
- 5 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (50 g)
- 3 cuillères à soupe de vinaigre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pâtes et égouttez-les bien.
- 2° Coupez la tomate et le surimi ou les crevettes en dés.
- 3° Coupez la tomate et le surimi ou les crevettes en dés.
- 4° Ajoutez le maïs, les olives et mélangez le tout aux pâtes.
- 5° Faites une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, la moutarde et le persil. Salez, poivrez et servez bien frais.
- 6° Faites une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, la moutarde et le persil. Salez, poivrez et servez bien frais.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (228 g)	% AR
ÉNERGIE	196 kcal	447 kcal	22 %
PROTÉINES	9 g	20 g	41 %
GLUCIDES	21 g	48 g	18 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	8 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	19 %
SODIUM	212 mg	483 mg	20 %