nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

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

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