

**SALADE DE PÂTES AU JAMBON CRU** 20 minutes 30 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 250 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 2 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue [500 g]
- 200 grammes de tomate cerise, crue
- 1/2 bouquet de basilic, frais
- 5 tranches grandes de jambon cru (350 g)
- 20 grammes de pignon de pin
- vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Egouttez-les et rafraîchissez-les. Placez-les dans un saladier et arrosez-les de vinaigrette.
- 2° Coupez les courgettes crues en dés et les tomates en deux. Efficuez le basilic et taillez le jambon cru en lanières.
- 3° Mélangez tous les ingrédients et parsemez de pignons.
- 4° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (340 g)	% AR
ÉNERGIE	151 kcal	513 kcal	26 %
PROTÉINES	10 g	34 g	67 %
GLUCIDES	14 g	48 g	19 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	5 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	584 mg	1987 mg	83 %