



## SALADE DE SARRASIN, LÉGUMES VERTS ET FETA

 15 minutes 55 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 250 grammes de sarrasin
- 1 tête de brocoli
- 250 grammes de fèves
- 150 grammes de feta AOP
- 1 l de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe de paprika fumé
- 250 grammes de pois chiches en boîte
- 4 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (40 g)
- 6 brins de persil

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200°C. Détaillez le brocoli en fleurettes et placez-le dans un plat allant au four. Ajoutez le paprika et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez et enfournez 20 minutes.
- 2° Ajoutez les pois chiches égouttés au bout de 10 minutes de cuisson et mélangez pour les enrober de paprika et d'huile d'olive.
- 3° Faites cuire le sarrasin 15 minutes dans le bouillon frémissant. Egouttez et laissez refroidir.
- 4° Faites cuire les fèves 5 minutes à l'eau bouillante salée. Egouttez-les, refroidissez-les et pelez-les. Emiettez la feta.
- 5° Mélangez le sarrasin, le brocoli, les pois chiches, les fèves et la feta, ajoutez le reste de l'huile d'olive, rectifiez l'assaisonnement et parsemez de persil effeuillé et ciselé.
- 6° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (543 g)	% AR
ÉNERGIE	141 kcal	766 kcal	38 %
PROTÉINES	6 g	31 g	62 %
GLUCIDES	12 g	64 g	25 %
SUCRES	0 g	2 g	3 %
LIPIDES	5 g	25 g	35 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	45 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	15 g	62 %
SODIUM	177 mg	963 mg	40 %