Justine
Diététicien · 629505150

SALADE DE BLÉ AUX CERISES POÊLÉES

15 minutes
35 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de blé
- 300 grammes de cerises
- 200 grammes de feta AOP
- 20 feuilles de basilic, frais
- 1 unité moyenne d'oignon rouge, cru (115 g)
- 20 grammes de vinaigrette balsamique

MODE DE PRÉPARATION

1° Faites cuire le blé 15 minutes à l'eau bouillante salée.
2° Coupez les cerises en deux et retirez le noyau. Coupez la feta en cubes. Ciselez le basilic et émincez l'oignon. Egouttez le blé et passez-le sous l'eau froide.
3° Faites revenir les cerises 5 minutes dans un filet d'huile d'olive.
4° Mélangez tous les ingrédients de la salade, salez, poivrez, arrosez de vinaigrette et servez.
5° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (188 g)	% AR
ÉNERGIE	205 kcal	385 kcal	19 %
PROTÉINES	8 g	14 g	29 %
GLUCIDES	23 g	44 g	17 %
SUCRES	4 g	8 g	9 %
LIPIDES	7 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	9 g	43 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	25 %
SODIUM	249 mg	467 mg	19 %