

PÂTES SARDINES ET BURRATAS

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 2 boîtes moyennes de sardine, à l'huile, appertisée, égouttée (180 g)
- 125 grammes de burrata
- 1 unité moyenne de citron, pulpe, cru (70 g)
- 3 grammes de basilic, frais

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée selon les indications du paquet. Égouttez.
- 2° Râpez un peu de zeste du citron, puis pressez le jus. Mélangez les pâtes avec le jus de citron et les sardines. Salez et poivrez.
- 3° Servez avec les burratas émiettées sur le dessus, le zeste de citron et le basilic ciselé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (155 g)	% AR
ÉNERGIE	257 kcal	398 kcal	20 %
PROTÉINES	12 g	19 g	37 %
GLUCIDES	30 g	46 g	18 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	9 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	15 %
SODIUM	90 mg	140 mg	6 %