

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 % |