

SALADE DE PÂTES ET POULET

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 100 grammes de ricotta [Copie]
- 200 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru
- 200 grammes de tomate cerise, crue
- 40 grammes de parmesan
- 4 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [16 g]

MODE DE PRÉPARATION

- ¹⁰ Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée selon les indications du paquet. Égouttez et laissez refroidir. Faites dorer le poulet 8 min dans une poêle avec un filet d'huile. Mélangez les pâtes, le poulet, la ricotta, les épinards, le parmesan et les tomates cerises. Salez et poivrez. Servez assaisonné de vinaigrette.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [299 g]	% AR
ÉNERGIE	156 kcal	468 kcal	23 %
PROTÉINES	13 g	38 g	76 %
GLUCIDES	15 g	45 g	17 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	4 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	22 %
SODIUM	51 mg	152 mg	6 %