

SALADE DE PÂTES, COURGETTES, DINDE ET CHÈVRE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 60 grammes de fromage de chèvre bûche
- 3 grammes de menthe, fraîche
- 400 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 unité moyenne de citron, pulpe, cru (70 g)

MODE DE PRÉPARATION

- ¹⁰ Laver les courgettes et couper en petits dés. Faire cuire les pâtes al dente. Faire cuire la dinde. Après avoir laissé refroidir les pâtes, déposez-les dans un saladier, avec les dés de courgettes crues, quelques morceaux de chèvre et quelques feuilles de menthe fraîche ciselée. Assaisonnez avec l'huile d'olive, du jus de citron, une pincée de sel et de poivre. Servez accompagnée de morceaux de dinde grillés.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (286 g)	% AR
ÉNERGIE	130 kcal	373 kcal	19 %
PROTÉINES	12 g	35 g	69 %
GLUCIDES	13 g	36 g	14 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	3 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
SODIUM	67 mg	191 mg	8 %