

PÂTES AUX CALAMARS

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 400 grammes de calmar ou calamar ou encornet, cru
- 4 portions moyennes de tomate, crue (400 g)
- 1 cuillère à soupe de persil, frais (5 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée selon les indications du paquet. Égouttez. Dans une sauteuse, faites revenir l'ail et les calamars avec un filet d'huile. Ajoutez les pâtes et les tomates. Salez et poivrez. Servez parsemé de persil ciselé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (265 g)	% AR
ÉNERGIE	125 kcal	333 kcal	17 %
PROTÉINES	9 g	23 g	46 %
GLUCIDES	17 g	46 g	18 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	2 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	95 mg	251 mg	10 %