



## FARFALLES AUX HARICOTS VERTS ET MIETTES DE THON À L'HUILE D'OLIVE.

Repas pratique économique et équilibré à emporter pour le midi au travail ou en randonnée le weekend. Bon appétit !

 15 minutes 15 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 200 grammes de pâtes sèches au blé complet (poids avant cuisson)
- 400 g de thon à l'huile d olive en conserves
- 1 boîte de haricots verts cuits (350 g)
- 3 tomates crues (300 g)
- 1 botte de persil plat
- 1 cuillères à soupe de vinaigre de xérès
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- 20 grammes de parmesan

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez les pâtes selon le temps indiqué sur le paquet. Egouttez-les et passez les sous l'eau froide. Lavez et coupez les tomates.
- 2° Mettez dans un saladier les pâtes froides avec les cubes de tomate, les haricots verts cuits et les miettes de thon.
- 3° Mélangez le vinaigre de xérès avec l'huile d'olive de la conserve (rien ne se perd!) et huile de colza, salez et poivrez. Ajoutez le persil ciselé.
- 4° Au moment de servir, décorez de quelques copeaux de parmesan et versez la vinaigrette.
- 5° Bonne dégustation !

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (329 g)	% AR
ÉNERGIE	150 kcal	494 kcal	25 %
PROTÉINES	10 g	34 g	68 %
GLUCIDES	12 g	40 g	15 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	6 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	31 %
SODIUM	117 mg	385 mg	16 %