



SALADE DE PÂTES AU BOEUF ET AU PESTO DE ROQUETTE

Un plat de pâtes froides pratique pour le soir ou pour la lunch box, à réaliser avec un reste de rôti par exemple. Le pesto de roquette maison est rapide à préparer et se maie parfaitement avec le boeuf.

 10 minutes 15 minutes 9.6 portion

INGRÉDIENTS

- 1 portion petite de pâtes cuites, non salées (100 g)
- 1 portion petite de boeuf, rosbif, rôti/cuit au four (80 g)
- 200 grammes de roquette, crue
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 1 petit morceau de parmesan (20 g)
- 10 grammes d'amande (avec peau)
- 50 grammes de tomate cerise, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixer 100 g de roquette avec l'huile, le citron, les amandes et le parmesan.
- 2° Mélanger les penne cuites froides avec ce pesto.
- 3° Ajouter les tomates coupées en deux, le rôti taillé en lanières et le reste de la roquette.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (50 g)	% AR
ÉNERGIE	104 kcal	52 kcal	3 %
PROTÉINES	8 g	4 g	8 %
GLUCIDES	7 g	3 g	1 %
SUCRES	2 g	1 g	1 %
LIPIDES	7 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	3 %
SODIUM	51 mg	26 mg	1 %