

SALADE DE PÂTES

Une salade complète riche en vitamines et minéraux !

 10 minutes 10 portions

INGRÉDIENTS

- 800 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 1000 grammes de tomate, crue
- 750 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 400 grammes de feta AOP
- 40 grammes de graines de courge
- 40 grammes de graines de tournesol
- 3 c. à soupe d'huile de colza (30 g)
- 10 grammes de vinaigre de cidre
- 10 grammes de vinaigre balsamique

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire les pâtes. Faire griller à sec les graines de courge et de tournesol pendant quelques minutes sur feu moyen en veillant à ne pas les brûler. Pendant ce temps, laver les légumes et les couper en dés. Couper la féta en cube. Préparer la vinaigrette. Egoutter les pâtes et les rincer à l'eau froide. Les mélanger au reste, c'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (308 g)	% AR
ÉNERGIE	160 kcal	492 kcal	25 %
PROTÉINES	7 g	20 g	40 %
GLUCIDES	19 g	58 g	22 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	6 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	8 g	40 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	124 mg	381 mg	16 %