Maëlys AUDRAS
Diététicien · 719501850

ONE POT PASTA HEALTHY À LA FETA

Recette rapide, saine et originale !

15 minutes
15 minutes
2 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 60 grammes de feta AOP
- 10 grammes de feta à émietter
- 1 oignon (100 g)
- 5 grammes de basilic, frais
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 200 grammes de tomate cerises
- 400 à 500 ml d'eau
- Du sel
- Du poivre noir
- De l'ail en poudre

MODE DE PRÉPARATION

1° Découpez le basilic et l'oignon en petits morceaux. Découpez les tomates cerises en 2.
2° Faites chauffer une grande casserole en ajoutant l'huile d'olive.
3° Puis déposez les morceaux d'oignon, les tomates cerises, les 60 grammes de feta au centre, les pâtes complètes, le basilic, le sel, le poivre, l'ail en poudre puis l'eau.
4° Laissez cuire 10-12 minutes jusqu'à qu'il n'y ai plus d'eau, en mélangeant souvent (vous pouvez couvrir si vous voulez accélérer la cuisson).
5° Servez dans une assiette, puis émiettez les 10 grammes de feta sur le one pot. Bon appétit !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (445 g)	% AR
ÉNERGIE	85 kcal	380 kcal	19 %
PROTÉINES	3 g	14 g	27 %
GLUCIDES	10 g	44 g	17 %
SUCRES	1 g	6 g	6 %
LIPIDES	3 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	34 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	23 %
SODIUM	119 mg	530 mg	22 %