



SALADE DE FARFALLE AUX HARICOTS VERTS ET MIETTES DE THON À L'HUILE

 15 minutes 15 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 360 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 600 grammes de thon à l'huile de tournesol, miettes, appertisées, égouttées
- 2 portions moyennes de haricot vert, cuit [350 g]
- 3 portions moyennes de tomate, crue [300 g]
- 1 botte de persil plat
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de xérès
- 4 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [40 g]
- 40g de parmesan en copeaux

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, salez et poivrez. Ajoutez le persil ciselé. Versez la vinaigrette sur la salade de pâtes.
- 4° Au moment de servir, décorez de quelques copeaux de parmesan.
- 5° © Régali - Mini-livre n°97

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [288 g]	% AR
ÉNERGIE	194 kcal	558 kcal	28 %
PROTÉINES	12 g	35 g	69 %
GLUCIDES	15 g	45 g	17 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	9 g	25 g	36 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	136 mg	392 mg	16 %