



SALADE DE FARFALLE AUX LÉGUMES GRILLÉS

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de pâtes complète
- 100 grammes de tomate cerise
- 100 grammes de courgette
- 1/2 unité moyenne de poivron rouge, cru
- 1/2 unité de citron [25 g]
- 1/2 gousse d'ail [2 g]
- 1 dose d'huile d'olive [10 g]
- 1 portion de parmesan [20 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez tous les légumes. Videz les poivrons et émincez-les. Coupez les tomates cerises en 2. Découpez les courgettes en rondelles. Pelez la gousse d'ail et hachez-la finement.
- 2° Dans un plat creux, versez l'huile d'olive avec les herbes, du sel et du poivre. Mélangez. Plongez-y les morceaux de légumes et remuez bien pour qu'ils soient entièrement enrobés de marinade. Laissez mariner pendant 2 heures.
- 3° Quand les légumes ont marinés, égouttez-les et réservez la marinade.
- 4° Faites griller les légumes 5 à 10 minutes en fonction du mode de cuisson [barbecue, plancha, four]. Retournez-les à mi-cuisson. Laissez refroidir.
- 5° Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée, pendant le temps indiqué sur le paquet. Egouttez et laissez refroidir.
- 6° Mettez les pâtes et les légumes froids dans un saladier et mélangez bien l'ensemble. Versez la marinade par-dessus, ajoutez le jus du citron pressé, et mélangez. Enfin, saupoudrez de parmesan selon vos goûts. Dégustez votre salade fraîche.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION [391 g] | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 116 kcal | 455 kcal | 23 % |
| PROTÉINES | 5 g | 20 g | 40 % |
| GLUCIDES | 14 g | 53 g | 20 % |
| SUCRES | 1 g | 3 g | 3 % |
| LIPIDES | 5 g | 18 g | 26 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g | 0 g | 0 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 0 g | 1 g | 6 % |
| SODIUM | 1 mg | 3 mg | 0 % |