



SALADE DE PÂTES JAMBON CRU

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 30 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 1 tranche grande de jambon cru (70 g)
- 1 portion moyenne de tomate, crue (100 g)
- 10 grammes de basilic, frais
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 portion petite d'oignon rouge, cru (50 g)
- 20 grammes de crème fraîche 5%
- 5 grammes de vinaigre balsamique

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Faites cuire les pâtes et égouttez-les. Passez-les ensuite sous l'eau froide pour éviter qu'elles ne collent. Coupez les tomates en quartiers après les avoir lavé sous l'eau claire. Épluchez et émincez finement l'oignon. Lavez et ciselez le basilic. 2 Mélangez dans un saladier les pâtes refroidies, le jambon coupé en fines lamelles, les tomates, l'oignon émincé et le basilic. Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Servez votre salade de pâtes à l'italienne au jambon cru dans un plat de service et dégustez.
- 2° 1 Faites cuire les pâtes et égouttez-les. Passez-les ensuite sous l'eau froide pour éviter qu'elles ne collent. Coupez les tomates en quartiers après les avoir lavé sous l'eau claire. Épluchez et émincez finement l'oignon. Lavez et ciselez le basilic. 2 Mélangez dans un saladier les pâtes refroidies, le jambon coupé en fines lamelles, les tomates, l'oignon émincé et le basilic. Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Servez votre salade de pâtes à l'italienne au jambon cru dans un plat de service et dégustez. 3

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (289 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 124 kcal | 357 kcal | 18 % |
| PROTÉINES | 8 g | 24 g | 49 % |
| GLUCIDES | 10 g | 28 g | 11 % |
| SUCRES | 3 g | 7 g | 8 % |
| LIPIDES | 5 g | 15 g | 22 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 4 g | 22 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 4 g | 15 % |
| SODIUM | 549 mg | 1586 mg | 66 % |