



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
- 40 grammes de feta AOP
- 10 grammes de feta à émietter après cuisson
- 1 oignon
- 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 90 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 (487 g)	% AR
ÉNERGIE	95 kcal	461 kcal	23 %
PROTÉINES	4 g	19 g	38 %
GLUCIDES	9 g	44 g	17 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	5 g	24 g	34 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	13 g	64 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	22 %
SODIUM	178 mg	867 mg	36 %