



PENNE ET ROUGET

Un plat complet et simple à cuisiner.

 15 minutes 20 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 portion moyenne de pâtes sèches, au blé complet, crues (70 g)
- 1 filet de rouget
- 10 unités moyennes de tomate cerise, crue (120 g)
- 1/2 unité moyenne d'oignon, cru (58 g)
- 1 unité petite de fenouil, cru (125 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le grill de votre four. Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante.
- 2° Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, faites-y dorer l'oignon émincé. Ajoutez le fenouil et un demi verre d'eau. Salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter à feu doux, 5 minutes.
- 3° Faites chauffer le filet 5 minutes sous le grill.
- 4° Egouttez les pâtes, mélangez-les avec le fenouil puis les tomates cerises coupées en 2 et le filet de rouget effeuillé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (464 g)	% AR
ÉNERGIE	120 kcal	559 kcal	28 %
PROTÉINES	7 g	31 g	61 %
GLUCIDES	13 g	60 g	23 %
SUCRES	3 g	12 g	13 %
LIPIDES	5 g	22 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	38 %
SODIUM	27 mg	123 mg	5 %