

# PASTA GRECQUE

Vendredi 11 Décembre 2020

*Une recette pour n'importe quelle saison :*

*Pasta grecque pour 2 personnes et 6 sp vert -6 sp bleu -3 sp violet par part*

- 60 g de penne rigate complètes\**
- 50 g de feta allégée*
- 120 g de tomates cerises\**
- 1/2 petit concombre \**
- quelques feuilles de roquette \**
- 20 g d'olives noires dénoyautées*
- 2 cuillères à café d'huile d'olive*
- vinaigre de cidre*
- sel poivre blanc*

*Cuire à l'eau bouillante salée les pâtes pendant 12 minutes ou selon le temps indiqué sur le paquet, les égoutter et les laisser tiédir en les mélangeant à l'huile d'olive.*

*Couper les tomates en deux, le concombre et la feta en petits dés, les olives noires en rondelles et mélanger le tout aux pâtes.*

*Rectifier l'assaisonnement et rajouter quelques gouttes de vinaigre. Mélanger délicatement et éparpiller quelques feuilles de roquette.*

*Servir à température ambiante.*



*Vous pouvez préparer cette salade de pâtes en avance mais sortez là du frigo minimum  $\frac{1}{2}$  heure avant pour retrouver toutes les saveurs.*

*Pour le repas du soir : potage cresson courgettes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) -omelette avec 1 œuf  $\frac{1}{2}$  (3 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -pasta grecque (6 sp vert -6 sp bleu -3 spv violet) -1 poire (0 sp). Total : 10 sp vert -7 spl bleu -4 spv violet*

*Très bonne journée à toutes et tous*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**