

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