



Salade de pâtes à l'huile de noixette

Phase : d'Attaque

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
285kcal	12,4g	4,04g	1,9g	0,28g	12,5g	29,4g
15%	14%	9%	2%	6%	22%	5%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 40 g de pâtes de votre choix non cuites
- 100 g de champignons des bois coupés en tranches
- 1 poignée de roquette
- 3 noix concassées
- 15 g de comté râpé
- 1 cuillère à café de thym séché
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- poivre & sel

Préparation

1. Faites cuire les pâtes selon les indications mentionnées sur l'emballage.
2. Faites sauter les champignons dans l'huile.
3. Assaisonner avec le thym, le sel et le poivre.
4. Mélangez tous les ingrédients.