

SALADE DE PÂTES aux haricots romains

SG V

6 portions • PRÉPARATION : 15 minutes

INGRÉDIENTS

600 g (4 tasses) de pâtes régulières ou sans gluten (ex. fusillis), cuites et refroidies

1 boîte de 540 ml de haricots romains en conserve, rincés et égouttés (donne 350 g)

125 g (1 tasse) de poivrons verts, en dés

120 g (1 tasse) de carottes, râpées

160 g (1 tasse) de tomates cerises, coupées en deux

100 g (1 tasse) d'oignons verts, émincés

60 g (1 tasse) de persil frais, ciselé

VINAIGRETTE

60 ml (¼ tasse) de vinaigre de vin rouge

60 ml (¼ tasse) de jus d'orange enrichi

2 c. à café de moutarde de Dijon

2 gousses d'ail, émincées

1 c. à soupe d'origan frais

1 c. à soupe de basilic frais

Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.

Dans un saladier, mélanger les pâtes, les haricots, les poivrons, les carottes, les tomates et les oignons verts.

Verser la vinaigrette sur la salade et bien mélanger. Garnir de persil.

CONSEIL PRATIQUE

Achetez des pâtes enrichies de préférence. Les pâtes de blé entier, biologiques ou provenant d'Europe ne le sont pas nécessairement. Ne vous privez pas d'une source de fer substantielle qui permet de combler une bonne partie des besoins de l'organisme. Le sulfate ferreux fait partie de la liste des ingrédients figurant sur les paquets de pâtes enrichies.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories	227
Lipides	1,4 g
Glucides	44,2 g
Fibres	5,6 g
Protéines	10,2 g
Calcium	84,7 mg
Vitamine D	0,1 µg
Vitamine B ₁₂	0 µg

