

Salade de pennes aux pousses d'épinard

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 130.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 7.92

Les ingrédients

- 240.0 gr Penne (cuite)
- 15.0 gr épinard
- 10.0 u Tomate cerise
- 25.0 gr Mozzarella
- 3.0 cc Huile d'Olive
- 3.0 cc vinaigre balsamique
- 1.0 cc Herbes de provence
- 2.0 u feuille basilic
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 u Echalote

Préparation des pâtes

Faites cuire les pâtes en suivant les instructions mentionnées sur l'emballage.

Préparation de la salade

Dans un bol, mélangez : l'huile d'olive, le vinaigre, les herbes de Provence, l'échalote finement hachée, le sel et le poivre.

Dans un saladier, mettre les pâtes préalablement égouttées, les tomates cerises coupées en deux dans la longueur, les pousses d'épinard lavées et essorées. Ajoutez en fin la mozzarella et la vinaigrette.

Bien mélanger pour enrober tous les ingrédients d'assaisonnements.

Servir frais.