

LADE DE PÂTES

INGRÉDIENTS

2 tasses de pâtes courtes

1 tasse de haricots verts coupés en morceaux de 1 po

4 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de mayonnaise

2 c. à soupe de jus de citron

1 gousse d'ail hachée

1 boîte (170 g) de thon en conserve sans sel ajouté, égoutté*

1 c. à soupe de zeste de citron

1/4 tasse de basilic émincé

PRÉPARATION

- Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Ajouter les pâtes et cuire selon les instructions du fabricant. Ajouter les haricots dans les 3 dernières minutes de cuisson. Égoutter et rincer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Réserver.
- 2 Dans un grand bol, mélanger l'huile d'olive, la mayonnaise, le jus de citron et l'ail. Poivrer au goût.
- 3 Ajouter les pâtes réservées et mélanger pour bien enrober. Ajouter le thon, le zeste de citron et le basilic. Mélanger. Réfrigérer pendant au moins 2 heures.

Valeur nutritive	
PAR PORTION: 1/4 de la recette	
ÉQUIVALENCES RÉNALES : 2 éq. protéine + 2 éq féculent	
Calories	396 Kcal
Protéines	17 g
Glucides	37 g
Fibres	2 g
Lipides	20 g
Gras saturés	3 g
Cholestérol	14 mg
Sodium	68 mg
Potassium	265 mg
Phosphore	165 mg

Astuce: La salade peut se préparer une journée à l'avance.

^{*} Si le thon est salé, le rincer avant de l'incorporer dans la recette.