

Salade repas d'orzo, pois chiche et prosciutto



Découvrez les avantages exquis de notre Salade Repas d'Orzo, Pois Chiches et Prosciutto. Une fusion harmonieuse de saveurs et de textures dans un plat satisfaisant et nutritif. Rehaussez vos repas avec ce délice rafraîchissant et gourmet !

Préparation 10 min

Cuisson 8 min

Portions 10

Nutrition Facts (per serving)

Calories 305

Lipides 9

Glucides 45

Fibres 3

Protéines 12

Sodium 560

Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) d'orzo, non cuit
- 100 g (3,5 oz) de prosciutto
- 50 g (1,8 oz) de fromage feta
- 20 tomates cerises
- ? d'un concombre anglais

- 125 ml (½ tasse) de pesto
- 45 ml (3 c. à soupe) de miel
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Faites cuire l'orzo 8 minutes (comme des pâtes alimentaires). Égouttez et déposez dans un grand bol
2. Pendant la cuisson de l'orzo, couper le prosciutto en fines lanières, ainsi que les tomates cerises, le concombre et le feta en dés.
3. Ajouter tous les ingrédients dans le bol contenant l'orzo, puis bien mélanger.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse