

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

SALADE DE LEGUMES D'ÉTÉ AUX PÂTES

Pour 4 personnes :

150g petites pâtes tortillons bio - 1 petite courgette bien ferme - 1/3 d'un petit poivron rouge - 1/3 d'un petit poivron vert - 1 tomate moyenne ferme - 4 càs de petits pois surgelés (Green Peas Pic..d) - 20 olives noires à la grecque dénoyautées - 1 citron - 3 tiges de basilic - huile d'olive - sel - poivre -

Cuire al dente les pâtes à l'eau bouillante salée. Couper en petites cubes tous les légumes (lavés et séchés). Couper aussi les olives en morceaux. Ciseler le basilic. Dans un saladier mettre les pâtes égouttées et refroidies. Ajouter les légumes, les olives et le basilic. Presser le jus du citron, le verser dans la salade. Saler, poivrer. Ajouter plein d'huile d'olive. Remuer. Servir frais.

Avantage : elle peut se préparer 2 jours à l'avance en la conservant dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

Ah oui j'oubliais normalement la recette contient de la mozzarella.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr