

SALADE DE PÂTES, SAUMON, COURGETTE & FÊTA



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Saumon fumé 150g
- Pâtes 100g (pesées crues)
- 1 poignée de pousses (épinard, roquette, mâche...)
- 1 courgette (= 200 à 250g)
- Fêta 60g
- Pignons de pin 2 càs
- Herbes aromatiques au choix : ciboulette, aneth, coriandre, basilic...

Astuces :

Pour la vinaigrette : huile d'olive 3 càs + le jus d'1/2 citron jaune + moutarde 1/2 càc + poivre.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 10 minutes
Repos au frais : 1 heure | Pour 2 personnes

1. Faire cuire les pâtes puis les égoutter. Bien les rincer sous l'eau froide et les égoutter de nouveau.
2. Couper le saumon fumé en fines lamelles.
3. Laver la courgette et la couper en petits cubes (elle sera consommée crue avec la peau).
4. Égoutter la fêta et la couper en cubes.
5. Réaliser une vinaigrette huile d'olive/citron.
6. Laver les herbes aromatiques et les ciseler finement.
7. Dans un saladier : mélanger tous les ingrédients (dont les herbes aromatiques et la vinaigrette).
8. Réserver la salade au frais 1 heure avant de servir, elle sera plus savoureuse si elle est servie bien fraîche.



@Recettes100faim.fr