

SALADE DE PÂTES AU JAMBON, PETITS POIS, TOMATES & MOZZARELLA



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Pâtes crues 100g
- Dés de jambon 100g
- 1 poignée de jeunes pousses (roquette, mâche, épinards)
- Petits pois cuits 50g (= 1/3 d'une petite boîte de conserve)
- Tomates cerises 125g
- Billes de mozzarella 60g
- Herbes aromatiques au choix : basilic, menthe, persil
- Vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs, moutarde ½ càc, ½ citron jaune (jus)

Astuces :

- Remplacer les pâtes par du riz.
- Remplacer les petits pois par des lentilles.
- Remplacer la mozzarella par de la fêta.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 12 minutes
Repos au frais : 30 minutes | Pour 2 personnes

1. Faire cuire les pâtes dans l'eau (le temps de cuisson est indiqué sur le paquet). Les égoutter, les rincer à l'eau froide et les égoutter de nouveau.
2. Laver les jeunes pousses et les égoutter.
3. Rincer les petits pois à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre et les égoutter.
4. Laver les tomates cerises et les couper en 2 ou en 4 selon la taille.
5. Égoutter les billes de mozzarella et les couper en 2.
6. Ciseler finement les herbes aromatiques.
7. Préparer la vinaigrette au citron.
8. Mélanger tous les ingrédients (sans oublier les dés de jambon) et réserver au frais 30 minutes avant de servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr