

SALADE DE PÂTES, RADIS, ASPERGE & PAMPLEMOUSSE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Pâtes crues 150g
- 6 gros radis
- Asperges vertes 120g = 1/2 botte (ou asperges en bocal)
- 1 pamplemousse ou 1 grosse orange
- Sésame 1 càs
- Raisins secs 2 càs
- Herbes aromatiques au choix : menthe, basilic, persil, coriandre
- Vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs, 1/2 citron jaune (jus), moutarde 1/2 càc

Astuces :

- Remplacer les pâtes par du riz.
- Ajouter du maïs, des olives et/ou des tomates séchées.
- La saison des asperges, c'est d'Avril à Juin.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 15 à 20 minutes
Repos au frais : 30 minutes | Pour 2 personnes

1. Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante (le temps de cuisson est indiqué sur le paquet). À la fin de la cuisson, bien les égoutter.
2. Laver les radis, enlever les extrémités et les couper en fines rondelles.
3. Laver les asperges et les faire cuire à la vapeur (10 minutes environ) ou à l'eau (15 minutes environ). Si elles sont en bocal : bien les égoutter.
4. Détailler les suprêmes de pamplemousse : couper les 2 extrémités, le peler à vif, glisser la lame du couteau entre les membranes blanches et récupérer les quartiers.
5. Ciseler finement les herbes aromatiques.
6. Réserver au frais 30 minutes.
7. Préparer la vinaigrette au citron en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron et la moutarde.
8. Mélanger tous les ingrédients (sans oublier le sésame et les raisins secs) et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr