

# SALADE DE PÂTES, TOMATES, MAÏS & AVOCAT



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Pâtes crues 100g
- 1 avocat
- Maïs en conserve 70g
- Tomates cerises 200g
- Raisins secs 2 càs
- Herbes aromatiques au choix : persil, menthe, ciboulette, basilic
- Vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs + ½ citron jaune (jus) + moutarde ½ càc + sel + poivre

## Astuces :

- Remplacer les pâtes par du riz.
- Ajouter des cubes de fromage : emmental, comté, bleu, mimolette, fêta, mozzarella...
- Ajouter du thon en conserve.

**Préparation : 15 minutes | Cuisson : 7 à 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. Couper l'avocat en 2, enlever le noyau, récupérer la chair à l'aide d'une cuillère à soupe et couper l'avocat en **cubes**.
3. Rincer le maïs à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre et bien l'**égoutter**.
4. Laver les tomates cerises et les **couper** en 2 ou en 4 selon la taille.
5. Ciseler finement les herbes aromatiques.
6. Préparer la **vinaigrette au citron**.
7. Mélanger tous les ingrédients (sans oublier les raisins secs) et réserver **au frais 30 minutes** avant de servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)