



SALADE DE FUSILLI

POUR 4 PERSONNES

Pour 4 verrines d'env. 2 dl chacune

- 150 g de pâtes (p. ex. fusilli)
- eau salée frémissante
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- 3 cs d'huile d'olive
- 0,25 cc de sel
- Un peu de poivre
- 200 g de courgettes
- 4 cs d'amandes

VOICI COMMENT FAIRE

1. **Pâtes:** faire cuire les pâtes al dente dans l'eau bouillante salée, les égoutter puis les rincer à l'eau froide.
2. **Sauce:** râper un peu de zeste de citron, presser 2 cs de jus, écraser l'ail. Mélanger le tout avec l'huile dans un saladier, assaisonner. Râper grossièrement la courgette, ajouter les pâtes, mélanger.
3. **Dressage:** dresser la salade, la parsemer d'amandes grossièrement hachées.

Réalisation: env. 20 min
 Valeur nutritionnelle: portion (1/4)
 341 kcal / lipides 20 g /
 glucides 29 g / protéines 9 g
 Végétarien, végane, sans lactose

Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles dans votre Coop Pronto.



En collaboration avec

Betty Bossi