



Atelier cuisine du 25 novembre

Salade tricolore aux pâtes

Ingrédients : (pour 4 personnes)

¼ chou rouge

3 carottes râpées

200 g de roquette

½ boule de salade iceberg

100 g de persil haché

4 œufs durs **ou** 2 boîtes de thon égoutté (selon votre disponibilité)

250 g de pâte complète (1/2 paquet)

Jus d'1/2 citron + jus d'1/2 orange + 1 càs d'huile d'olive + sel + poivre.

Préparation :

- Laver les légumes, éplucher puis râper les carottes
- Émincer la salade iceberg, le chou et la roquette
- Cuire à l'eau les œufs pendant 7 minutes ou égoutter le thon
- Cuire dans de l'eau bouillante salée les pâtes selon les indications de l'emballage
- Pour la sauce : presser le citron et l'orange, mélanger avec l'huile, le sel et le poivre.
- Mélanger tous les ingrédients
- C'est prêt !