



# SALADE DE PÂTES À L'AVOCAT ET À LA RICOTTA

Avec du citron et des herbes fraîches



## MÂCHE

Même si elle est composée à plus de 90% d'eau, cette feuille de salade est riche en vitamines. Elle contient même cinq fois plus de vitamine C que la carotte !



Rigatoni



Tomates cerises multicolores ✨



Échalote



Citron



Avocat



Ricotta ✨



Persil plat frais ✨



Basilic frais ✨



Graines de courge



Mâche ✨

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Consommer dans les 5 jours

Pourquoi ne pas déguster cette salade ensoleillée en pique-nique ? Déposez la sauce ricotta au citron au fond d'un gros bocal, puis procédez par couches : mâche, tomates cerises, dés d'avocat et graines de potiron. Une idée pratique, écologique et rafraîchissante pendant l'été indien !

## BIEN COMMENCER

USTENSILES Sauteuse avec couvercle et poêle.  
Recette de **salade de pâtes à l'avocat et à la ricotta** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES RIGATONI

- Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.
- Ajoutez une pincée de sel et faites cuire les **rigatoni** al dente, soit 12 à 14 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle.



### 3 MÉLANGER, HACHER, GRILLER

- Mélangez 1 cc de **jus de citron** par personne, l'**échalote** émincée ainsi que ¼ cc de sel et ¼ cc de poivre par personne à la **ricotta** ★.
- Hachez finement le **persil plat** et le **basilic**.
- Faites chauffer la poêle à feu vif et faites griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez hors de la poêle.



### 2 COUPER

- Pendant ce temps, coupez les **tomates cerises** en deux.
- Émincez l'**échalote**.
- Pressez la moitié du **citron** et coupez l'autre en quartiers.
- Coupez l'**avocat** en dés.



### 4 SERVIR

- Mélangez les **rigatoni** aux **tomates cerises**, à l'**avocat**, aux **herbes**, à la **ricotta** et à la **mâche**.
- Servez la **salade de pâtes** sur les assiettes, puis garnissez avec les **graines de courge** et les **quartiers de citron**.

★**CONSEIL** : Si vous n'aimez pas l'échalote crue, réduisez la quantité de moitié ou supprimez-la totalement de la recette.

## 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rigatoni (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Tomates cerises multicolores (g) *	100	200	300	400	500	600
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Ricotta (g 7) *	25	50	75	100	125	150
Persil plat frais (brins) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Basilic frais (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
Graines de courge (g 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Mâche (g) 23) *	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même\*

Poivre et sel\* Selon le goût

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2460 / 588	453 / 108
Lipides (g)	22	4
Dont saturés (g)	3,9	0,7
Glucides (g)	73	13
Dont sucres (g)	4,3	0,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	0,2	0,0

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) (Eufs 19) Cacahuètes 20) Soja 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !