



SALADE DE PÂTES À L'AVOCAT

Cette salade de pâtes à l'avocat est un mélange frais et crémeux de pâtes al dente, d'avocat fondant, de légumes croquants et d'une vinaigrette légère, idéale pour un repas rapide et savoureux, tout en légèreté.

- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS

 Farfalle 100grs	 Avocat (pas trop mûr) 1	 Oignon rouge 1/2	 Roquette 1 petite poignée
 Fête 20grs	 Concombre 1 petit	 Olives noires 4	

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS

 sel et poivre selon votre goût	 huile d'olive 2 cs	 Vinaigre balsamique 1 cuillère à soupe
---	--	--

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée, selon les instructions du paquet. Une fois cuites, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide pour les refroidir.

ÉTAPE 2

Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau, puis découpez la chair en cubes. Coupez le concombre et l'oignon rouge en petits dés. Lavez la roquette.

ÉTAPE 3

Dans un grand saladier, combinez les pâtes refroidies, les légumes préparés, la roquette et l'avocat.

ÉTAPE 4

Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre. Versez cette vinaigrette sur la salade et mélangez bien le tout.

ÉTAPE 5

Ajoutez un peu de fêta émiettée et les olives noires.



CONSEILS ET ASTUCES

Si vous préparez la salade à l'avance, vous pouvez arroser l'avocat immédiatement après l'avoir coupé avec un jus de citron pour éviter qu'il ne brunisse.