

INGRÉDIENTS

1 paquet de Vuna Garden Gourmet
200 g de pâtes Penne complètes
ou à l'épeautre
1 petit oignon rouge
1/2 concombre
125 g de tomates cerises
1 petite boîte de maïs (140 g poids
égoutté)
1 citron bio
sel et poivre

ZUBEREITUNGSTIPPS

Déjeuner ou dîner

Convient également comme plat principal, avec par exemple une salade supplémentaire de roquette avec des bouquets de brocoli bouillis et de l'avocat, avec une vinaigrette balsamique et de l'huile d'olive extra vierge.

Suggestion de présentation

Délicieux avec un peu de persil plat haché supplémentaire.

 3 PORTIONS

 15 MIN

 FACILE

Tu es à la recherche d'inspiration pour un repas végétarien, alors essaie cette salade de pâtes à base de Garden Gourmet Vuna. Facile, rapide et délicieux !

PRÉPARATION

1. Cuisson des pâtes

Cuis les pâtes selon les instructions sur l'emballage dans une grande quantité d'eau avec un peu de sel 'al dente'. Égoutte et rince à l'eau froide.

2. Préparation des légumes

Pendant ce temps, hache finement l'oignon, coupe le concombre en six dans la longueur puis en morceaux et les tomates en quartiers. Laisse égoutter le maïs.

3. Mélange des pâtes avec les légumes

Mélange ensuite les pâtes avec les légumes. Assaisonne la salade avec du jus de citron, du zeste de citron finement râpé (nettoyé proprement), du sel et du poivre.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.CH/FR**