



SALADE ESTIVALE

🕒 en tout: 20 min. | de prép.: 20 min.

🌱 Végétarien

📊 Valeur nutritive / personne: 360 kcal Lipides: 17 g Glucides: 25 g Protéines: 17 g

IL VOUS FAUT

4 PERSONNES

Salade de pâtes

- 150 g pâtes (p. ex. fusilli aux pois chiches Karma)
- 1 brocoli (d'env. 400 g), détaillé en petits bouquets, le tronc épluché et coupé en tranches de 1 cm env.
eau salée frémissante
- 150 g tomates cerises de différentes couleurs coupées en deux
- 1 concombre épluché, coupé en 4, épépiné, puis coupé en dés
- 100 g Gruyère coupé en dés d'env. 1 cm

Sauce

- ½ citron bio, le zeste râpé et le jus
- 2 cs huile d'olive
- ½ dl bouillon de légumes
- 90 g yogourt nature
- 2 cs ciboulette e
- ½ cc sel
- un peu poivre

VOICI COMMENT FAIRE

Salade de pâtes

Faire cuire les pâtes et le brocoli al dente dans l'eau frémissante, les égoutter et les laisser refroidir. Dans un saladier, les mélanger avec tous les ingrédients jusqu'au Gruyère compris.

Sauce

Mélanger le zeste de citron avec tous les ingrédients jusqu'au yogourt compris, incorporer la ciboulette et rectifier l'assaisonnement. Mélanger la sauce et la salade.



FOOBY LAUSANNE BEL-AIR

Uniquement à Lausanne Bel-Air: FOOBY vient d'ouvrir un concept store unique en son genre! Vous pouvez faire vos achats, assister à la production ou tout simplement boire tranquillement un café dans l'ambiance toute particulière de l'ancien théâtre.