

SALADES DE MINI FARFALLES



3 pers

20 min

10 min

VOTRE PANIER NETTO

POUR LA GARNITURE :

200 g de mini farfalles
 ¼ de concombre
 100 g de pois chiches
 50 g de ricotta
 ½ botte de ciboulette

POUR LE HOUMOUS DE BETTERAVE :

2 betteraves rouges cuites
 4 c.à.c. de jus de citron
 ¼ c.à.s. d'huile d'olive
 100 g de fromage frais

POUR LE HOUMOUS DE POIVRONS :

150 g de poivrons grillés
 125 g de parmesan
 25 g de pignons de pins
 ½ c.à.s. d'huile d'olive
 1 branche de basilic et 1 gousse d'ail

POUR LE HOUMOUS DE PETITS POIS :

250 g de petits pois surgelés
 5 g de gros sel
 40 g de poudre d'amande
 ½ c.à.c. de jus de citron
 1 gousse d'ail
 1 c.à.c d'huile d'olive

PRÉPARATION

POUR LES PÂTES :

1. Ciselez finement la ciboulette.
2. Dans une casserole, portez un grand volume d'eau salée à ébullition puis faire cuire les pâtes al dente environ 10 min.
3. Egouttez les pâtes et placez-les dans un saladier.
4. Enrobez-les d'huile d'olive, de ciboulette ciselée puis assaisonnez-les de sel et de poivre. Laissez refroidir.

POUR LES HOUMOUS DE BETTERAVES ET POIVRONS :

5. Dans le bol d'un blender, réunissez tous les ingrédients correspondants et réduisez-les en purée pour obtenir une consistance crémeuse.

POUR LE HOUMOUS DE PETITS POIS :

6. Faire cuire les petits pois 10 min dans de l'eau bouillante salée, les rafraîchir sous l'eau froide puis les égoutter.
7. Dans le bol d'un blender, réunissez tous les ingrédients et réduisez-les en purée pour obtenir une consistance crémeuse et légèrement granuleuse.

POUR LE MONTAGE :

8. Pelez et épépinez le morceau de concombre, puis coupez-le en petits cubes.
9. Rincez et égouttez les pois chiches.
10. Dans 3 bocaux en verre, déposez dans le fond : le houmous de betterave / de poivrons / de petits pois.
11. Ajoutez les farfalles, puis les pois chiches, les dés de concombre et terminez par la ricotta et un peu de ciboulette ciselée. Rectifiez l'assaisonnement.