

Salade de pâtes au chou rouge, avocat, pomme (vegan)

Salade de pâtes au chou rouge, avocat, pomme, noix et raisins secs



Ingrédients pour 2 à 4 personnes selon les appétits :

- Une dizaine de noix décortiquées
- 1 avocat pas trop dur ni trop mûr
- 1 pomme Granny Smith
- 160 g de chou rouge
- 80 g de pâtes au choix, avec ou sans gluten (poids avant cuisson)

- 40 g de raisins secs
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 2 c. à soupe d'huile de noix
- 1 pincée de sel

Déroulement de la recette :

1. Cuire les pâtes al dente, en suivant les indications sur l'emballage. Égoutter, rincer à l'eau froide et réserver.
2. Couper le chou en lamelles très fines, de préférence au robot.
3. Laver la pomme et la couper en dés.
4. Couper également la chair de l'avocat en dés.
5. Dans un saladier, mélanger les pâtes avec le chou, la pomme, l'avocat, les raisins secs, les graines de sésame, l'huile de noix et le sel.
6. Dresser la salade dans les assiettes de service et répartir les noix.

[themoneytizer id=13364-16]