Salade de pâtes
Compote de poires à la crème d'amande

Menu
Potage à la tomate(voir fiche M78)
Salade de pâtes
Compote de poires à la crème d'amande

Salade de pâtes (quantités pour 4 personnes)

- 150 g de petites pâtes et des feuilles de sauge
- 1/2 poivron orange
- 1/2 poivron jaune
- 1/4 poivron rouge
- 300 g de haricots verts
- 1 oignon rouge
- 4 oeufs
- 1 càs de pignons de pin
- basilic, persil et menthe

sauce : 1 càc de purée d'amande blanche, 1 citron et demi, 4 càs d'huile d'olive fruitée, 1 càs de tamari

1 Découper les poivrons et l'oignon en petits cubes d'un cm. Les décrudir au vitaliseur (vapeur douce) : 4 min pour les poivrons, 1 min pour l'oignon.
2 Faire bouillir de l'eau, faire infuser de la sauge , saler. Enlever la sauge avant d'y plonger les pâtes.Les faire cuire.puis les égoutter, les refroidir sous un filet d'eau froide afin qu'elles ne collent pas entre elles.
3 Cuire les oeufs au vitaliseur 9 minutes. Les mettre dans l'eau froide et les écaler. Les couper en 8 quartiers..
4 Cuire les haricots verts à la vapeur douce, les couper en tronçons de 5 cm.
5 Hacher les herbes, basilic, persil et menthe. Préparer la sauce en mélangeant tous les éléments au mini-blender. Faire griller les pignons de pin dans une poêle sèche.
6 Quand tout est bien refroidi, mélanger les pâtes, haricots, poivrons, oignon, herbes, sauce et pignons. Déposer les quartiers d'oeufs sur le dessus.
7 Admirer les couleurs et déguster…

Compote de poires à la crème d'amande (quantités pour 4 personnes)

- 8 poires
- 1 càc de cannelle en poudre
- 1/2 càc de vanille en poudre
- 2 càs de sucre complet
- 1 càs bombée de purée d'amande blanche

1 Peler, épépiner et couper les poires en morceaux. Les faire cuire à feu doux dans une cocotte à fond épais avec les épices.
2 Hors du feu, ajouter la purée d'amande et mixer. Servir tiède ou froid.
3 Régalez-vous.