

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.



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

PRÉPARATION

1. Cuisson des pâtes

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

2. Préparation des légumes

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

3. Mélange des pâtes avec les légumes

Mélangez ensuite les pâtes avec les légumes. Assaisonnez 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](https://www.gardengourmet.ch/fr)