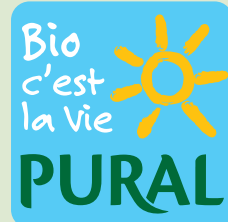


Idée recette !

Salade Arc-en-Ciel



Ingrédients:

- 250 g de penne à l'épeautre demeter Pural
- 200 g d'épinards frais
- 2 carottes
- ¼ chou rouge frais
- 100 g de roquette
- 1 pamplemousse
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- En option : un pot de tartinaie végétale aux herbes aromatiques Pural

Mise en oeuvre:

1. Faire cuire les penne Pural al dente selon les instructions sur le paquet, puis les égoutter et les laisser refroidir.
2. Laver soigneusement les épinards et les essorer. Retirer les tiges dures et couper les feuilles.
3. Éplucher les carottes et les couper en bâtons fins. Trancher également finement le chou rouge.
4. Laver la roquette et l'essorer.
5. Presser le pamplemousse et réserver le jus.
6. Dans un grand bol, mélanger l'huile d'olive avec le jus de pamplemousse. Assaisonner avec du sel et du poivre.
7. Disposer maintenant tous les ingrédients en couches dans un grand récipient en verre refermable type bocal.
8. Enfin, arroser la salade du mélange d'huile de pamplemousse préparé précédemment.
9. Laisser la salade au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes afin que les saveurs se développent bien.
10. Avant de servir, goûter à nouveau et assaisonner de sel et de poivre si nécessaire. Déguster la salade accompagnée de la tartinaie végétale Pural

Bon appétit!



Plus d'idées:
pural.bio

