

Les mini salades à étages



Pour préparer 4 mini salades, il te faut :

- 5 pots de yaourt en verre avec un couvercle (1 pour la sauce, 4 pour les salades)
- 50 g de pâtes de ton choix (on a choisi des pâtes Lazzaretti aux lentilles vertes)
- 1 avocat et 1 citron
- 1 morceau de Comté ou autre fromage de ton choix
- 4 tomates semi-séchées marinées
- 4 olives kalamata
- Des graines de courge ou des noix, noisettes, pignons grillés...

1) Commence par préparer une vinaigrette en mélangeant dans l'ordre au fond d'un pot de yaourt : 1 c. à café de moutarde, 1 pincée de sel, 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, 3 c. à soupe d'huile de noix ou d'olive. Tu peux aussi ajouter 1 c. à café de miso blanc. Ferme le pot, secoué : c'est prêt !

2) Demande à un adulte de faire cuire et d'égoutter les pâtes.

3) Coupe l'avocat en deux. Ote le noyau, puis la peau. Coupe l'avocat en petits morceaux.

4) Découpe ensuite les tomates séchées, les olives et le fromage en petits morceaux.



5) Place 3 c. à café de vinaigrette au fond de chacun des pots de yaourt.

6) Ajoute dans l'ordre une couche de pâtes, une couche d'avocat, puis les tomates séchées, les olives et les graines de courge. Ferme les pots et place-les au frigo.

7) Pour déguster, il suffit de renverser le contenu des pots dans un bol et de bien remuer. Bon appétit !



D'autres idées de garnitures :
céréales cuites, graines germées, carottes ou chou râpés, salade verte émincée...