



Salade de pâtes au saumon

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 6

PRÉPARATION : 30 MINUTES *

INGRÉDIENTS

- 400 g (4 tasses) de penne de riz brun, cuites
- 220 g (2 tasses) de haricots verts, coupés en morceaux d'environ 2,5 cm (1 po), blanchis et refroidis
- 1 poivron rouge, en cubes
- 100 g (1 tasse) de carottes, coupées en fines rondelles
- 1 boîte de 416 g de saumon en conserve, égoutté, désarêté et dépiauté**
- 45 ml (3 c. à soupe) d'oignon rouge, haché finement
- 45 ml (3 c. à soupe) d'aneth frais, ciselé

Vinaigrette :

- 50 g (1/4 tasse) d'huile d'olive douce
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame grillée
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime, fraîchement pressé
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 1 pincée de poivre

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients de la salade (sauf la vinaigrette) et bien mélanger le tout.
2. À l'aide d'une fourchette, battre ensemble les ingrédients de la vinaigrette, puis l'ajouter à la salade. Brasser pour bien enrober les ingrédients de la vinaigrette et servir.
3. Se conserve 24 heures au réfrigérateur.



Une salade toute fraîche et croquante au doux parfum de saumon à savourer comme lunch ou comme repas convivial

CONSEIL PRATIQUE

* Le temps de préparation est calculé avec des pâtes déjà cuites.

** Si vous suivez le régime hypotoxique, remplacer le saumon en conserve par du saumon cuit à basse température ou à la vapeur, assaisonné au goût.

Note : La mesure est prise avec des pâtes déjà cuites. Cuire 200 g (2 tasses) de penne pour obtenir la quantité requise pour la salade ou en cuire une plus grande quantité pour utilisation ultérieure.