

Salade de pâtes automnale dans un verre avec de la poire, des noix et du CAMBOZOLA

Ingrédients pour 2 Portions

Pour la salade :

200 g de pâtes complètes courtes
40 g de cerneaux de noix
70 g de roquette fraîche
1 poire mûre et ferme
100 g de CAMBOZOLA

Pour la vinaigrette :

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive extra vierge
2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuillerée à café de miel
1 cuillerée à café de moutarde
1 petite échalote coupée en petits dés
Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu



Préparation :

1. Cuisez les pâtes al dente dans beaucoup d'eau salée comme indiqué sur le paquet. Égouttez, en veillant à recueillir 3 cuillerées à soupe d'eau de cuisson. Rincez les pâtes brièvement à l'eau froide dans une passoire.
2. Pendant ce temps, hachez grossièrement les cerneaux de noix, grillez-les avec précaution dans une petite poêle sans matière grasse si vous le souhaitez. Mettez de côté et laissez refroidir.
3. Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bol avec un fouet. Enfin, incorporez soigneusement l'eau de cuisson recueillie. Pour terminer, assaisonnez avec du poivre et un peu de sel.





Préparation :

4. Lavez la roquette soigneusement et essorez-la, hachez les grandes feuilles si nécessaire. Lavez la poire soigneusement, mais ne la pelez pas, puis coupez-la en quartiers, retirez le cœur et coupez la poire en fines lamelles dans le sens de la largeur. Découpez le CAMBOZOLA en petits morceaux.
5. Remuez à nouveau la vinaigrette préparée, puis répartissez-la uniformément dans deux grands verres à couvercle à vis ou à clip d'une capacité d'au moins 0,75 à 1 litre. Ajoutez les pâtes refroidies. Posez la roquette dessus, puis ajouter la poire, le CAMBOZOLA et les cerneaux de noix.
6. Fermez les verres et conservez au réfrigérateur jusqu'à consommation. Laissez séjourner à température ambiante pendant au moins 30 minutes avant dégustation. Secouez vigoureusement jusqu'à ce que tout soit bien mélangé et savourez : Bon appétit !

NOTES : Vous pouvez préparer la salade de pâtes à l'avance et la conserver au réfrigérateur pendant quelques jours. Le plat est végétarien et sans lactose. Si vous remplacez les pâtes complètes par une alternative à base de lentilles, de pois chiches ou de riz, le plat sera exempt de gluten.