

Salade de pâtes colorées

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : 8 MINUTES
COÛT PAR PORTION : 1,02 \$ (CALCULÉ AU PRINTEMPS 2011)
RENDEMENT DE LA RECETTE : 4 PORTIONS
PORTION : 200 ML (ENVIRON $\frac{3}{4}$ TASSE)

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de pâtes alimentaires
trois couleurs

$\frac{1}{2}$ pomme

60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de fromage Cheddar, coupé
en petits cubes

$\frac{1}{4}$ de concombre

15 tomates cerises

Vinaigrette :

2 feuilles de basilic

15 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de yogourt nature,
à environ 2% de M.G.

2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de jus de lime

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

Préparation

1. Dans une grande casserole, faire cuire les pâtes alimentaires à grande eau. Égoutter lorsqu'elles sont cuites et laisser refroidir au réfrigérateur.
2. Couper la pomme en deux et enlever le cœur.
3. Râper la pomme et le concombre, puis ajouter les cubes de fromage, et déposer le tout dans un grand bol.
4. Couper les tomates cerises en deux, puis déposer dans le grand bol.
5. Couper finement, à l'aide de ciseaux, les feuilles de basilic.
6. Mesurer l'huile de canola, le yogourt nature et le jus de lime, puis verser dans un petit bol.
7. Ajouter le basilic, le sel et le poivre, et brasser jusqu'à ce que ce soit bien mélangé.
8. Ajouter la vinaigrette dans le grand bol, puis mélanger le tout.
9. Laisser reposer au réfrigérateur environ 30 minutes, puis déguster!

Bon appétit !

Pour cette recette, votre enfant peut participer, avec votre aide, à la réalisation des tâches suivantes :

- Râper doucement la pomme et le concombre.
- Couper les tomates cerises à l'aide d'un couteau de table.
- Couper les feuilles de basilic à l'aide de ciseaux, ou déchiqueter avec les doigts.
- Mesurer les ingrédients et mélanger.