

Pour une part :



Salade de pâtes aux légumes



@ysalinediet

Ingrédients

- Pâtes
- 1 carotte
- ½ poivron rouge
- ½ poivron jaune
- ½ poivron vert
- 1 oignon rouge
- huile d'olive
- allumette de bacon
- épices : curry, paprika, ail, sel, poivre

Sauce curry :

- 1,5 càs de fromage blanc
- 1 càs de fromage frais
- 1 càc de curry
- 1 càc de paprika
- ½ càs de vinaigre de vin
- ail, sel et poivre

Préparation

- ① Préchauffez le four à 180°C (chaleur tournante)
- ② Lavez et coupez les légumes en petits carrés et mettez les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- ③ Mettez un filet d'huile d'olive par dessus les légumes et rajoutez les épices de votre choix.
- ④ Enfournez pour 30 min à 180°C
- ⑤ Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon les indications sur le paquet.
- ⑥ Faites revenir les allumettes dans une poêle.
- ⑦ Servez les légumes sur les pâtes et ajoutez les allumettes de bacon.
- ⑧ Ajoutez 1 à 2 càc de sauce curry et mélangez le tout.

Sauce curry :

- ① Mélangez tous les ingrédients ensemble

Manger équilibré

Accompagnement : Ce plat est assez complet, vous pouvez servir avec de la feta si vous le voulez.

Variété : Vous pouvez mettre les légumes de votre choix (champignon, brocolis ...). Vous pouvez mettre ce que vous voulez comme source de protéine (dinde, poulet, crevette ...)

Dessert : Un fruit et éventuellement un produit laitier (si vous n'en n'avez pas mis dans votre salade)