

Salade froide de pâtes aux légumes d'été

Le tout en BIO

Recette proposée par David Farat, chef,
ancien élève de l'École Supérieure de Cuisine Française Grégoire Ferrandi

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES:

500g de pâtes (type Penne, Fusilli, Rigatoni, Casarecce...)
2 courgettes
1 tomate ancienne
1 aubergine
1 gousse d'ail

Huile d'olive
Sel, poivre, piment d'Espelette
Thym
Basilic frais

RECETTE:

Faire chauffer un grand volume d'eau. Saler généreusement l'eau (au gros sel) et ajouter un filet d'huile d'olive. Attendre l'ébullition et ajouter les pâtes. Cuire le temps indiqué pour qu'elles soient al-dente. Les essorer et les rincer longuement sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Lorsqu'elles sont froides, les huiler puis réserver.

Couper l'aubergine en petit cubes et la faire sauter dans un peu d'huile d'olive, de thym et d'ail. Laisser légèrement compoter puis ajouter les courgettes coupées en petits carrés. En fin de cuisson ajouter la tomate coupée en dés. Vérifier l'assaisonnement. Laisser refroidir puis mélanger aux pâtes. Ajouter une pointe de piment d'Espelette et le basilic fraîchement haché.

Bon appétit

Entrée BIO

Agence
BIO