

SALADES DE PATES



Afin d'obtenir le meilleur des pâtes froides, voici quelques conseils :

- Utiliser des pâtes courtes : penne, fusilli, torsades, farfalle, etc.
- Il faut toujours cuire les pâtes al dente, mais une fois égouttées, les passer sous l'eau froide et bien les égoutter de nouveau, les mettre dans un saladier avec un filet d'huile d'olive et les mettre en attente au réfrigérateur.

Ensuite pour les composer, vous pouvez suivre votre imagination.

Les poivrons jaunes, rouges et verts sont les bienvenus, coupés en petits dés très fins et ajoutés aux pâtes, crus ou précédemment revenus à la poêle avec un peu d'ail.

Tous les autres légumes aussi, champignons, courgettes, aubergines, tomates, etc.

Bienvenue également aux plantes aromatiques : basilic, marjolaine, ciboulette, menthe...

La mer mérite pleinement sa place avec le saumon, les anchois, le thon, l'espadon, les crevettes et autres fruits de mer ou délices de la pêche.

Parmi les viandes, le blanc de poulet ou de dinde constituent des ingrédients parfaits coupés en fines bandelettes.

Les fromages ont également leur place : mozzarella de bufflonne, ricotta, parmesan, etc.

Salade de fusilli, tomates, ricotta, roquette, jambon cru, écailles de parmesan, figes fraîches

Facile, rien à cuire, sauf les pâtes.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 gr de fusilli
- 3 grosses tomates bien mûres
- 200 gr de ricotta
- 1 bouquet de roquette
- 150 gr de jambon cru en tranches fines
- 100 gr de parmesan
- 6 figes fraîches
- 2 ou 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les pâtes. Lorsqu'elles sont prêtes, les égoutter, les passer sous l'eau froide et les égoutter de nouveau. Les mettre dans un saladier avec un filet d'huile d'olive, bien mélanger et les mettre en attente au réfrigérateur.

Dans un grand saladier, mettre les tomates pelées, épépinées et coupées en dés, la ricotta émiettée, le jambon cru coupé en filets, les feuilles de roquette ciselées, les écailles de parmesan, salez, assaisonné avec l'huile d'olive. Ajouter les pâtes, et les figes bien lavées et coupées en petits quartiers.

Remettre au frigo quelques heures et sortir au moins ½ heure avant de servir.

Salade méditerranéenne

Ingrédients pour 4 personnes:

- 300 gr de penne
- 200 gr di calamars déjà nettoyés par le poissonnier
- 250 gr de vongoles ou tellines ou coques ou palourdes
- 500 gr de moules
- 100 gr de crevettes décortiquées
- 200 gr de filet de saumon sans peau et sans arêtes
- 1 verre d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 citron pressé
- 1 bouquet de persil
- 3 ou 4 branches de basilic
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- sel, poivre

D'abord couper en dés le saumon et le mouiller avec le jus du citron pressé. Laisser mariner 2 ou 3 heures au frigo.

Préparer les pâtes comme dans la recette précédente : dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les pâtes. Lorsqu'elles sont prêtes, les égoutter, les passer sous l'eau froide et les égoutter de nouveau. Les mettre dans un saladier avec un filet d'huile d'olive, bien mélanger et les mettre en attente au réfrigérateur.

Posez les poivrons entiers dans un plat allant au four et faites les griller de tous les côtes (sous le gril en les retournant au fur et à mesure). Dès qu'ils sont prêts, mettez les immédiatement en sortant du four, dans un sachet en plastique et attendez qu'ils refroidissent. De cette façon il sera plus facile de leur ôter la peau. Environ une heure plus tard, épluchez les poivrons, ouvrez les et enlevez toutes les graines, coupez les en lamelles et réservez.

Faire cuire les calamars dans l'eau bouillante environ 15 minutes. Coupez-les en morceaux. Laisser refroidir.

Bien nettoyer les moules. Faire dégorger les vongoles dans l'eau salée pendant une heure.

Cuire les moules et les vongoles séparément dans deux poêles. Couvrir et faire cuire quelques minutes à feu vif de façon à ce que les coquillages s'ouvrent. Décortiquer les mollusques et les mettre de côté.

Préparer une marinade avec le persil et le basilic hachés, sel, poivre le jus du citron et le verre d'huile d'olive.

Dans un grand saladier assembler le saumon, les coquillages, les crevettes, les poivrons, ajouter les pâtes, verser la marinade, ajuster d'huile ou sel si nécessaire, couvrir d'un papier transparent et mettre au réfrigérateur au moins 2 heures.