

Recette Express : Salade de Pâtes pour votre Boîte Repas

Ingrédients (pour 1 personne)

- 100g de pâtes sèches (type fusilli ou penne)
- 1/2 poivron rouge coupé en petits dés
- 50g de tomates cerises coupées en deux
- 50g de maïs égoutté
- 50g de feta émiettée ou billes de mozzarella
- 1 poignée de roquette ou pousses d'épinards
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- Sel et poivre du moulin

Étapes de préparation

- Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet.
- Égouttez les pâtes et passez-les immédiatement sous l'eau froide pour stopper la cuisson et éviter qu'elles ne collent.
- Dans votre boîte repas, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre.
- Ajoutez les pâtes refroidies, les légumes, le maïs et le fromage dans la boîte.
- Mélangez délicatement l'ensemble pour bien enrober les ingrédients avec la vinaigrette.
- Ajoutez la roquette sur le dessus au dernier moment pour préserver sa fraîcheur.

Conseils pour une boîte repas réussie

- Conservation : Cette salade se conserve parfaitement jusqu'à 48 heures au réfrigérateur.
- Astuce fraîcheur : Si vous préparez votre boîte la veille, gardez la vinaigrette dans un petit contenant séparé pour éviter que les pâtes ne ramollissent.
- Variante : Remplacez la feta par du thon en conserve ou des dés de poulet rôti pour un apport en protéines plus élevé.
- Transport : Assurez-vous que votre boîte repas est hermétique pour éviter toute fuite dans votre sac.