

Salade de pâtes printanière



Cette recette de pâtes faibles en FODMAP se déguste aussi bien tiède que froide. Ne vous gênez pas d'ajouter des légumes vide-frigo à cette recette versatile !

Préparation 15 min

Cuisson 10 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 520

Lipides 18

Glucides 76

Fibres 9

Protéines 17

Sodium 185

Ingrédients

- 340 g (3/4 lb ou 4 tasses) de pâtes alimentaires au choix (voir Note)
- 375 ml (1 ½ tasse) d'edamames surgelées, décongelées
- 125 ml (½ tasse) de basilic frais
- 60 ml (¼ tasse) de graines de citrouille
- Le jus d'un demi citron (ou 30 ml / 2 c. à table)
- 80 ml (1/3 de tasse) de [vinaigrette Érable et Dijon de la marque Fody](#) (voir Note)

- 60 ml (¼ tasse) d'eau
- Poivre et sel, au goût
- 750 ml (3 tasses) de roquette

Garniture (optionnel)

- Parmesan râpé
- Levure alimentaire
- Herbes fraîches
- Graines de citrouilles
- Quartier de citron
- Oignons verts

Notes : Pour une version faible en FODMAP utilisez des pâtes de quinoa et riz.

Vous pouvez également remplacer cette [vinaigrette à la moutarde de Dijon](#), signée ÉquipeNutrition.

Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Pendant ce temps, déposer dans le récipient du robot culinaire les edamames, le basilic, les graines de citrouille, le jus de citron, la vinaigrette, l'eau, le poivre et le sel. Laisser le robot tourner environ 5 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. Ajouter de l'eau, une petite cuillère à la fois, au besoin.
3. Mélanger les pâtes bien égouttées avec la préparation d'edamames et la roquette.
4. Ajouter les garnitures désirées au moment de servir

Note : Le pesto d'edamame peut aussi servir de trempette pour accompagner vos crudités.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux