

Salade de tortellinis, pêches et bocconcini



Découvrez une manière innovante d'apprécier les tortellinis avec notre recette de salade de tortellini aux pêches, maïs et bocconcini. Cette combinaison unique de pâtes farcies, de fruits juteux et de légumes croquants apporte une touche d'originalité à vos repas estivaux. Parfaite pour les pique-niques ou pour accompagner un BBQ, cette salade ravira vos papilles et étonnera vos convives.

Bon appétit!

Préparation 15 min

Cuisson 10 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 525

Lipides 21

Glucides 62

Fibres 5

Protéines 22

Sodium 750

Ingrédients

- 500 g de tortellinis au fromage
- 100 g (environ 8 fines tranches) de prosciutto

- 3 pêches moyennes, tranchées
- 1 contenant de 200 g de bocconcini mini perles
- 1 conserve de 340 ml de maïs
- 500 ml (2 tasses) de tomates cerises, tranchées
- 125 ml (½ tasse) de basilic frais, haché

Vinaigrette

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de vin
- 22 ml (1 ½ c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail, hachée
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Cuire les tortellinis selon les instructions sur l'emballage. Égoutter et laisser refroidir légèrement.
2. Pendant ce temps, dans une poêle à feu moyen-vif, cuire les tranches de prosciutto jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes des deux côtés. Laisser tiédir et hacher grossièrement.
3. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients pour la vinaigrette.
4. Ajouter tous les ingrédients pour la salade et bien mélanger avant de servir.

Notes

Se conserve 2-3 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
 Nutritionniste Diététiste à Québec