

Salade de pâtes croustillantes au saumon et artichauts



Ces pâtes offrent un parfait jeu de textures : un petit côté croustillant ultra satisfaisant à chaque bouchée, enrobé d'une sauce onctueuse et réconfortante. Inspirée de la tendance des salades de pâtes grillées, cette version a été revisitée pour en faire un repas complet, nourrissant et savoureux. Une recette approuvée par nos nutritionnistes, parfaite à intégrer à votre [planification de repas](#) de la semaine!

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 450

Lipides 20

Glucides 35

Fibres 6

Protéines 32

Sodium 410

Ingrédients

Pâtes rôties

- 375 ml (1 ½ tasses) de pâtes courtes cuites al dente
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

- 15 ml (1 c. à soupe) de levure alimentaire
- 30 ml (2 c. à soupe) de parmesan, râpé
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 5 ml (1 c. à thé) de sumac
- Poivre et sel, au goût

Sauce

- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature 0 % m.g.
- Le jus (15 ml / 1 c. à soupe) et le zeste de ½ citron
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 30 ml (2 c. à soupe) d'aneth frais et ciboulette fraîche, ciselés
- Poivre et sel, au goût

Salade

- 125 ml (1/2 tasse) de poivron jaune, coupé en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de concombre, coupé en dés
- 500 ml (2 tasses) de jeunes épinards, hachés grossièrement
- 80 ml (1/3 tasse) de cœurs d'artichauts marinés, égouttés et hachés
- 175 ml (3/4 tasse) de saumon cuit, défait en morceaux

Préparation

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les pâtes. Ajouter l'huile d'olive, la levure alimentaire, le fromage Parmesan, les graines de lin et le sumac. Assaisonner au goût. Bien mélanger.
2. Mettre au four de 15 à 20 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les pâtes soient bien dorées et croustillantes. Au besoin, cuire sous le gril (broil) 2 minutes supplémentaires. Laisser tiédir.
3. Dans un grand bol, fouetter ensemble le yogourt grec, le jus et le zeste de citron, la moutarde, le miel, les herbes fraîches, le poivre et le sel.
4. Dans ce même grand bol, ajouter les dés de poivron jaune, le concombre, les épinards, les artichauts et le saumon émietté. Mélanger.
5. Juste avant de servir, ajouter les pâtes rôties tièdes à la salade. Mélanger délicatement.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Conserver la salade et les pâtes rôties séparément pour mieux préserver la texture.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux