



SALADE DE PÂTES BLT

Remplacer la mayonnaise et utiliser du yogourt dans les salades est un moyen facile d'ajouter de l'onctuosité et de la saveur aux vinaigrettes.



TEMPS DE PRÉPARATION
20 minutes



TEMPS DE CUISSON
15 minutes



PORTIONS
24 comme plat d'accompagnement

CONSEIL : La vinaigrette peut être couverte et réfrigérée jusqu'à 2 jours. Les pâtes peuvent être cuites, refroidies et réfrigérées jusqu'à 2 jours à l'avance. Des ingrédients frais doivent être ajoutés à la salade lors du service.

PRÉPARATION

1. Vinaigrette à la ciboulette et au yogourt crémeuse : Dans un bol, fouetter le yogourt, l'huile, le vinaigre, la moutarde et l'ail. Incorporer la ciboulette, le sel et le poivre, au goût. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de l'utilisation.

2. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les pâtes pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Égoutter et rincer à l'eau froide. Bien égoutter et placer dans un très grand bol.

3. Entre-temps, dans une grande poêle à feu moyen-vif, faire cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Égoutter sur une assiette tapissée d'essuie-tout et couper en morceaux. (Vous pouvez également placer les tranches de bacon sur une grande plaque à

pâtisserie et les faire cuire au four à 400 °F (200 °C) pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.)

4. Ajouter le bacon cuit, la roquette, les tomates, l'avocat, les oignons verts et le fromage aux pâtes cuites et mélanger. Verser la vinaigrette à la ciboulette et au yogourt crémeuse et remuer délicatement pour bien enrober. Saler et poivrer au goût. Servir immédiatement.

Remplacer les ingrédients par des ingrédients auxquels vous avez accès comme des tomates coupées au lieu de tomates raisins ou de la ciboulette au lieu des oignons verts. D'autres fromages, comme l'asiago ou le cheddar vieilli, conviennent également dans la salade.

INGRÉDIENTS

8 tasses (2 L) de pâtes farfalle ou gemelli séchées
24 tranches de bacon
8 tasses (2 L) de mini-roquette légèrement tassée
4 tasses (1 L) de tomates raisins coupées en deux
4 avocats mûrs mais fermes, dénoyautés et coupés en dés
6 oignons verts tranchés finement
1 tasse (250 mL) de parmesan râpé

Vinaigrette à la ciboulette et au yogourt crémeuse :
2 tasses (500 mL) de yogourt grec nature Oikos 2 %
¼ tasse (60 mL) d'huile d'olive
2 c. à soupe (30 mL) de vinaigre de cidre
4 c. à thé (20 mL) de moutarde de Dijon
3 gousses d'ail râpées
¼ tasses (60 mL) de ciboulette fraîche ou séchée hachée
Sel et poivre

Par portion

1/24 de recette/environ 170 g)

250	calories
13 g	de lipides
3 g	de gras saturés
0 g	de gras trans
25 g	de glucides
4 g	de fibres
2 g	de sucre
11 g	de protéines
15 mg	de cholestérol
430 mg	de sodium
400 mg	de potassium
75 mg	de calcium
1,25 mg	de fer



DANONE
SERVICE ALIMENTAIRE
CANADIEN

La diversité au service du mieux

danonefoodservice.ca/fr

Danone
Canada est
une entreprise
Certifiée
Entreprise
Corporation