



Les plats principaux  
Plats d'accompagnement

## **Salade de pâtes tout en douceur**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

2 cuillères à soupe de pignons de pin  
2 cuillères à soupe d'huile d'arachide  
1/2 cuillère à café graines de sésame  
2 cuillères à soupe de sauce soja  
60 grammes choux rouges  
205 grammes spirelli  
1 jeune oignon  
1 mangue  
1 carotte  
1 avocat

### **Méthode de préparation**

Mélangez ensemble la sauce soja, l'huile d'arachide et éventuellement les graines de sésame. Coupez la chair de l'avocat en dés ainsi que la chair de la mangue. Nettoyez la carotte et râpez-la. Coupez le jeune oignon en fins anneaux.

Cuisez les pâtes al dente dans de l'eau salée. Égouttez-les bien.

Mélangez aux pâtes refroidies tous les ingrédients séchés (avocat, mangue, carotte, chou rouge, oignon, pignons de pin) et assaisonnez avec poivre et sel.



