



Salade De Pâte Aux Garnitures

Garnitürlü Makarna Salatası



1/2 paquet de pâtes en boucle
2 Carottes
1/2 tasse de pois
1 tomate moyenne
2 piments vert
5 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de vinaigre
1 cuillère à café de sel

- # Si vous utilisez du petit pois frais, laissez bouillir avec des carottes dans peu d'eau, pendant 1/2 heure. (Si vous utilisez des petits pois en conserve, vous mettrez directement dans la salade)
- # Mettez les pâtes dans l'eau salée bouillante. Quand elles ramollissent, passez dans l'eau froide, filtrez l'eau puis laissez refroidir.
- # Coupez la tomate et les carottes bouillie en petit morceaux. Sortez les noyaux des piments puis coupez finement.
- # Mettez dans un bol creux, tous les ingrédients préparés, de l'huile d'olive, du vinaigre et du sel. Mélangez le contenu.
- # Prenez la salade sur une assiette puis ramenez à table.

N-B: Il est conseillé d'utiliser du vinaigre de pomme pour les salades. Le niveau PH du vinaigre de pomme est égale avec le niveau PH de l'homme. Ce qui ne provoque aucune contrainte.