

Canevas

de salade de pâtes

Composez votre propre recette; sélectionnez un élément de votre choix dans chaque catégorie, puis ajoutez l'ensemble des ingrédients indispensables à la recette notés dans l'encadré pointillé.



PÂTES

2 tasses

Fusillis

Macaronis

Orzo

Conchiglies

Pennes

Farfalles



LÉGUMES ou FRUITS

2 tasses râpés ou
hachés finement
(cuits ou crus)

Épinards

Tomates

Carottes

Poivrons

Brocolis

Melon



PROTÉINES

2 tasses

Viande cuite

Légumineuses

Oeufs cuits

Fromage

Noix

Poisson cuit



VINAIGRETTE

1/4 de tasse ou au goût

À la grecque

À l'italienne

Salsa



INDISPENSABLES

- Sel
- Poivre