

les recettes d'Alice

Petit jardin en bocal «lunch box »



1 personne



Lunch box



*



*



10 min



15 mn

INGREDIENTS

50g de pâte

2 bouquets de chou-fleur violet

1 petite courgette

5 tomates cerises

25g de fêta

3 feuilles de basilic

2 cs d'huile d'olive

1 filet de vinaigre balsamique

Sel et poivre

MATERIEL NECESSAIRE

PREPARATION ET REALISATION

1-Faire cuire les pâtes selon les indications du paquet.

2-Faire bouillir de l'eau avec une pincée de sel et y mettre le chou fleur violet et la courgette coupée en petits cubes. Faire cuire pendant 5 minutes, le légumes doivent rester croquants.

3-Couper les tomates en deux, la feta en cubes, et ciseler le basilic.

4-Mettre le tout dans un saladier et ajouter l'huile d'olive puis saler et poivrer.

5-Goûter puis ajouter le filet de vinaigre balsamique.

Pour un repas complet

.Un jus de légumes bien frais en entrée. Une banane avec un petit pot de sirop d'érable pour la tremper dedans.

Alice Délice

