

Salade de Spaghettis à la Menthe, Courgettes, Féta et Petits Pois

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 2 heures

Ingrédients:

- SPAGHETTI	250g
- COURGETTE(S)	1
- PETITS POIS	140g
- AIL EN POWDRE	
- FÉTA (FROMAGE GRECQUE)	200g
- MENTHE FRAICHE	20-35 feuilles
- HUILE D'OLIVE	2 c à soupe
- HUILE DE SESAME	1 c à soupe
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Faites cuire les spaghettis (coupés en 2) le temps nécessaire dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et laissez refroidir.
- Râpez la courgette en spaghettis à l'aide d'un râpe spécifique (mandoline). Placez-les dans un petit saladier avec les petits pois égouttés. Salez, poivrez et ajoutez un peu d'ail. Mélangez puis faites cuire au micro-onde sous un film alimentaire pendant 3 min 30 secondes.
- Ajoutez les légumes aux pâtes refroidies dans un grand saladier. Laissez refroidir.
- Coupez la féta en dés, poivrez-la généreusement et intégrez-la dans le grand saladier avec les huiles.
- Ciselez la menthe et ajoutez-la également.
- Réservez au frigo au moins 1h à 1h30 avant de déguster.

Remarque:

Accompagnement idéal en été avec des grillades.