



SALAD BOWL D'ÉTÉ

Les recettes de cuisine bio du Fenouil **biocoop** par Marielle

Préparation : **10 minutes** • Sans cuisson • Pour **1 personne**



INGRÉDIENTS

- 30 g de pâtes gigli tomates-basilic
- pesto* maison
- 6 tomates cerises
- ½ poivron mariné
- 2 tranches d'aubergines grillées
- herbes de Provence
- mélange d'épices pour grillade
- 50 g de tofu* rosso
- graines de courge grillées
- feuilles de roquette

*peut contenir des allergènes

PRÉPARATION

1. Cuire les pâtes pendant 4 minutes (al dente). Égoutter et laisser refroidir.
2. Ajouter le pesto et mélanger, puis réserver.
3. Laver l'aubergine et la trancher dans le sens de la longueur (au couteau ou à l'aide d'une mandoline).
4. Poser les tranches sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et les badigeonner d'huile d'olive.
5. Saupoudrer de sel, d'herbes de Provence et du mélange d'épices pour grillades.
6. Enfourner environ 10 à 15 minutes sous le grill. À la sortie du four, les laisser refroidir sur une grille. Conserver jusqu'à 3 jours au frais.
7. Composer le salad bowl avec les pâtes au pesto, les tomates cerises coupées en deux, les poivrons marinés et les aubergines grillées coupés en lanières, le tofu rosso émietté et la roquette ciselée.
8. Parsemer le tout de graines de courge grillées et déguster !

Le Fenouil



www.lefenouil-biocoop.fr



MAGASINS BIOLOGIQUES

FENOUIL SARGÉ

du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
Accueil : 02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN

du lundi au samedi
de 9h à 19h
Parc des Hunaudières
Accueil : 02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ

du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
Accueil : 02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
Accueil : 02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Haouza
Accueil : 02 85 29 29 69

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr