

# Salade de pâtes au pesto

tomates cerises, tomates séchées et graines de tournesol



## Préparation :

20 minutes

## Cuisson :

10 minutes

## Portions :

6 à 8 personnes

## Ingrédients :

- 250 g de langues d'oiseau\*
- 1 pincée de gros sel
- 40 g de basilic frais
- 50 g d'huile d'olive
- 50 g de graines de tournesol
- 1 pincée de fleur de sel
- 8 faveles\* à la menthe et à la coriandre
- 100 g de mélange de jeunes pousses, roquette, jeunes pousses d'épinards...
- 300 g de tomates cerises
- 120 g de tomates séchées
- 100 g de mélange de légumineuses grillées

\*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Cuire les langues d'oiseau dans l'eau salée pendant 5 à 7 minutes. Égoutter et réserver.
2. Laver le basilic, l'effeuiller et le hacher grossièrement.
3. Verser l'huile d'olive dans le bol d'un blender, ajouter les graines de tournesol, les feuilles de basilic hachées et le sel. Mixer jusqu'à obtenir une consistance homogène.
4. Réchauffer les falafels à la poêle dans un peu d'huile.
5. Laver les jeunes pousses.
6. Laver les tomates cerises et les couper en deux.
7. Émincer les tomates séchées.
8. Dans un saladier, mélanger les langues d'oiseau, les tomates séchées émincées, les tomates cerises et le pesto.
9. Dresser les assiettes, ajouter les falafels et parsemer de mélange de légumineuses grillées. Déguster !

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé  
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet  
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans  
Antarès | Giratoire de César, Le Mans  
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 Plus de recettes sur  
[www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)