**SALADE DE PATES A L’ITALIENNE**

Avec les beaux jours, nous vous proposons un plat froid pour 4 personnes.

1. **Les ustensiles** :

* Une casserole OU un cuiseur de pâtes pour le micro-ondes
* Une passoire
* Un grand saladier
* Un couteau
* Une cuillère
* Un petit mixeur ou un petit hachoir manuel ou électrique

1. **Les ingrédients :**

* 200 grammes de pâtes de votre choix (équivaut à 14 cuillères à soupe)
* 150 grammes de tomates cerises (équivaut à une dizaine de pièces)
* 50 grammes de tomates séchées (équivaut à 4 tomates séchées)
* 2 boules de mozzarella
* 6 à 8 tranches de jambon cru
* 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
* 4 cuillères à soupe d’huile d’olive (équivaut à 24 pressions d’huile en spray)
* 10 feuilles de basilic
* 1 gousse d’ail
* Sel et poivre

1. **Les étapes :**

* Installez le matériel et les ingrédients sur le plan de travail.
* Cuisez les pâtes (le temps moyen de cuisson est d’environ 8 minutes), égouttez-les et laissez-les refroidir.
  + Alternative : Pour éviter le risque de brûlure, vous pouvez démarrer la cuisson à froid, mais il faudra laisser cuire plus longtemps.
  + Si vous avez peur de vous brûler en égouttant vos pâtes, placez la casserole dans le fond de l’évier, et faites couler de l’eau froide doucement dedans, pendant 4-5 minutes. L’eau des pâtes sera alors froide et vous pouvez les égouttez en toute sécurité.

***Le* « *Conseil du chef » est de placer une petite assiette à l’envers dans l’évier, et poser la casserole dessus pour éviter que les pâtes ne partent dans vos tuyaux.***

* + Il existe des cuiseurs de pâtes pour le micro-ondes.
* Dans un petit mixeur, mettez l’huile, le vinaigre, l’ail, le sel, le poivre et les feuilles de basilic. Mixez pour obtenir une sauce.
  + Si vous n’avez pas de petit mixeur, vous pouvez utiliser un petit hachoir manuel ou électrique.

***Le* « *Conseil du chef » est de bien assaisonner, car les autres aliments utilisés dans la recette sont assez fades.***

* Dans un saladier, coupez les tomates cerises en deux.
* Ajoutez dans votre saladier la mozzarella coupée en petits dés.
* Coupez les tranches de jambon en quatre et ajoutez-les dans le saladier.
  + Alternative : plutôt que de les couper, vous pouvez faire des roulades et en prévoir 1 ou 2 par personne, que vous placerez à côté de la salade de pâtes.
* Mélangez les ingrédients qui sont dans le saladier
* Ajoutez-y vos pâtes et votre sauce.
* Mélangez à nouveau et dégustez.

Bon appétit !

Les ergothérapeutes d’Eqla