

Un peu de fraîcheur pour les beaux jours !

Risoni à l'avocat-feta-concombre-tomate

Pour 4 couverts :

- 250g de risoni (pâtes)
- 200g de feta au lait de brebis
- 2 avocats bien mûrs
- 1 concombre
- 4 tomates
- basilic frais



Préparation :

- Cuire les pâtes dans de l'eau bouillante légèrement salée. Une fois la cuisson terminée, égoutter les pâtes et les rincer à l'eau froide.
- Nettoyer et couper le concombre et les tomates. Emincer le basilic.
- Couper ou émietter la feta. Eplucher puis écraser les avocats.
- Mélanger tous les ingrédients et assaisonner.

Bon appétit !



Aurélie DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste