

Salade-repas de macaroni

Préparation	20 minutes
Cuisson	20 minutes
Portions	5
Coût (portion)	1,52 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur.
Instruments	Tasses & cuillères à mesurer, planche à découper, épluche-légumes, couteau tranchant, râpe, grand chaudron, cuillère de bois, cuillère trouée, passoire, 2 grands bols, petit bol, fourchette.



Ingrédients



10 œufs

ON PEUT UTILISER 750 À 875 ML (3 À 3½ TASSES) DE MACARONI DÉJÀ CUIT.



500 ml (2 tasses) de macaroni sec



ON PEUT REMPLACER LES DÉS DE CÉLÉRI PAR UN POIVRON VERT COUPÉ EN TOUTS PETITS DÉS.

3 branches de céleri, coupées en petits dés



60 ml (¼ tasse) de mayonnaise



45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre



30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola



2 carottes pelées et râpées



120 g de fromage cheddar râpé (environ 250 ml / 1 tasse)

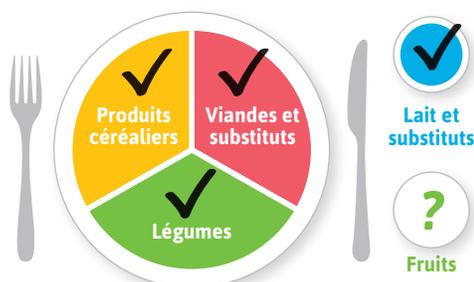


125 ml (½ tasse) de gros cornichons à l'aneth hachés (environ 2 gros cornichons)



Sel et poivre au goût

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



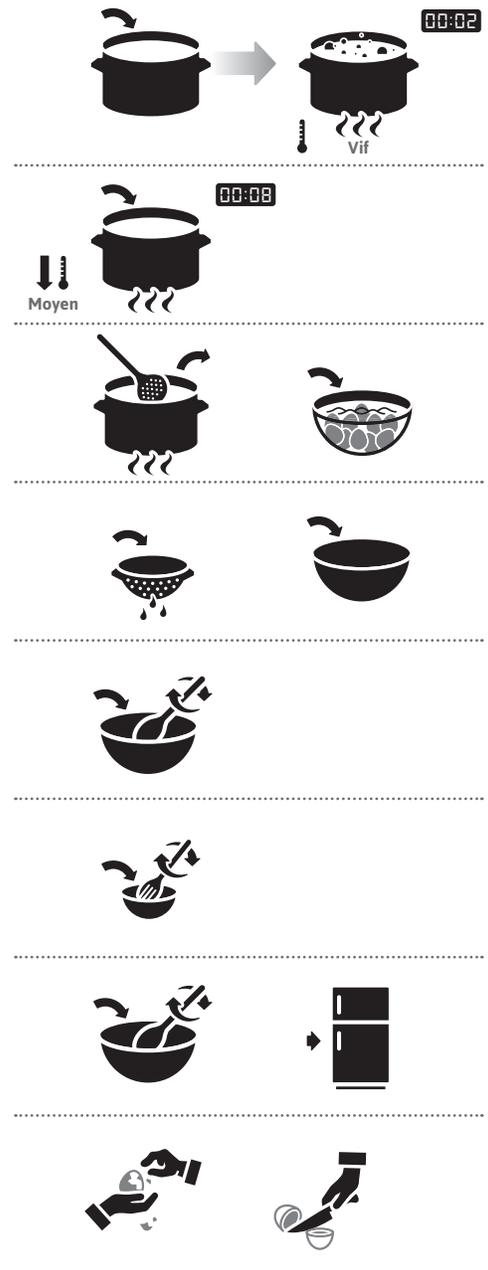
Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? de légumes au choix pour compléter la portion (ex. crudités) et d'un fruit
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie pour compléter la portion.

Préparation

- 1 Mettre les **œufs** dans un grand chaudron d'**eau salée** et porter à ébullition à feu vif.
- 2 Après 2 minutes à ébullition, ajouter les **macaronis** et cuire encore 8 minutes à feu moyen.
Astuce : Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.
- 3 Retirer les **œufs** à l'aide d'une cuillère trouée et les plonger dans un grand bol d'eau froide pour arrêter leur cuisson. Mettre de côté.
- 4 Égoutter aussitôt les **macaronis** et les verser dans un autre grand bol.
- 5 Ajouter le **céleri** aux macaronis et mélanger.
- 6 Dans un petit bol, mélanger à l'aide d'une fourchette la **mayonnaise**, le **vinaigre de cidre**, l'**huile**, les **carottes**, le **fromage** et les **cornichons**. **Saler et poivrer**.
- 7 Ajouter la **sauce à base de mayonnaise** aux macaronis et bien mélanger. Conserver au froid jusqu'au moment de déguster.
- 8 Écaler les **œufs** et les couper en demies. Au service, ajouter 4 demi-œufs par portion.
Variante : Si on ne met pas les œufs cuits durs, cette salade devient un accompagnement. On peut aussi remplacer les œufs par les légumineuses de notre choix.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca