



Recette salade estivale de petit épeautre aux petits pois et tomates cerise

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 250 g de petit épeautre
- Bouillon végétal en poudre
- 300g Des petits pois frais en saison ou congelés
- 250 g de tomates cerise
- Pesto type genovese
- Basilic (facultatif)

Préparation

1. Faites cuire le petit épeautre pendant 20 min dans l'eau bouillante (3 fois son volume) avec 1 CS de bouillon en poudre
2. Cuisez les petits pois dans l'eau bouillante (+10 min), les égoutter ensuite
- 3 .Mélangez 4CS de pesto avec le petit épeautre et laissez le tout refroidir
4. Coupez les tomates cerise en 2 , ajoutez les sur la préparation. Ajoutez quelques feuilles de basilic