

SALADE AUX ÉPINARDS et aux fruits de mer

4 portions

15 ml	huile d'olive extra vierge PASTENE	1 c. à s.
12	pétoncles, coupés en 2	12
8	grosses crevettes, décortiquées	8
2	échalotes sèches, hachées	2
500 g	feuilles d'épinards	1 lb
250 ml	fèves germées ou luzerne	1 tasse
50 ml	huile d'olive extra vierge PASTENE	¼ tasse
30 ml	vinaigre balsamique PASTENE	2 c. à s.
125 ml	piments rôtis PASTENE, en cubes sel et poivre	½ tasse

- Dans une poêle, faire chauffer 15 ml (1 c. à s.) d'huile d'olive à feu moyen-vif. Y faire cuire les pétoncles et les crevettes de 2 à 3 minutes. Ajouter les échalotes, mélanger et faire cuire de nouveau pendant 2 minutes.
- Laver les épinards, les équeuter et jeter les tiges.
- Dans un saladier, mélanger les épinards, les fèves germées, 50 ml (¼ tasse) d'huile d'olive, le vinaigre et les piments rôtis. Ajouter les pétoncles et les crevettes. Saler et poivrer au goût. Bien mélanger et servir aussitôt.

SALADE DE TOMATES et d'olives noires

4 à 6 portions

8	tomates mûres	8
1	oignon rouge, tranché	1
500 ml	olives mûres PASTENE	2 tasses
250 ml	basilic frais haché	1 tasse
<i>Vinaigrette</i>		
50 ml	huile d'olive extra vierge PASTENE	¼ tasse
25 ml	vinaigre balsamique PASTENE	1½ c. à s.
2 ml	sucré	½ c. à thé
15 ml	moutarde en grains	1 c. à s.

- Couper les tomates en quatre, puis chaque quart en deux. Dans un bol, mélanger les tomates, l'oignon, les olives et le basilic.
- Dans un bocal avec un couvercle hermétique, mélanger les ingrédients de la vinaigrette en les secouant bien. Verser sur les tomates. Servir aussitôt.

