

## LES SALADES

### SALADE AU POULET (2 personnes)

*1 pomme fruit, 1 branche de céleri, 4 olives vertes, 6 à 7 cornichons, 250 g de poulet cuit, sel et poivre (au goût)*

Couper les olives et les cornichons en morceaux. Coupez en morceaux le poulet. Mélanger tous les ingrédients ensemble.

### SALADE D'ARTICHAUTS (6 personnes)

*2 boîtes d'artichauts, 4 tomates moyennes, 2 c. à s d'huile d'olive, jus de citron, 1 c. à s de vinaigre vin rouge, sel, poivre noir, 1 c. à c) de basilic frais ou séché, 1 c. à c de persil haché, 3 oignons.*

Couper les artichauts en deux. Les placer dans un plat de service. Placer les tomates coupées en cubes sur les artichauts. Mélanger les autres ingrédients et verser sur les artichauts et garnir d'oignons.

### SALADE DE BROCOLIS (2 personnes)

*1 grosse tête de brocoli, 1 oignon moyen coupé en dés, 60 g de raisins secs (facultatif), 2 à 4 tranches de bacon, 10 ml de vinaigre.*

Faire cuire le brocoli dans un peu d'eau bouillante pendant 5 à 7 minutes. Égoutté et laisser refroidir. Emietter le bacon. Mélanger tous les ingrédients.

## **SALADE D'ÉPINARDS À LA MANIÈRE DE RENA** (4 personnes)

*5 à 6 feuilles de laitue coupées en lanière, 10 feuilles d'épinard coupées en lanière, 1 branche de céleri coupée en dés, 1 échalote coupée en rondelle, 1/2 concombre coupé en dés, 1 carotte râpée, 2 oeufs dur coupés en dés, 120g de mozzarella coupée en dés.*

Mélanger tous les ingrédients de la salade ensemble. Dans un bol à part, faire une vinaigrette légère à base de moutarde, de citron, d'eau, d'huile d'olive et d'herbes aromatiques selon le goût.

## **SALADE BÉARN** (2 personnes)

*Salade, 100g d'haricots verts cuits, 50 à 100g de thon, 1 tomate, ½ oignon.*

Découper la tomate en cubes et émincer l'oignon. Mélanger tous les ingrédients ensemble. Servir avec une vinaigrette diététique.

## **SALADE CISELÉE** (2 personnes)

*Salade ciselée, 2 œufs durs, 2 tomates, cornichon, ¼ de concombre.*

Faire cuire les œufs et découper le concombre en petits dés. Mélanger tous les ingrédients ensemble puis servir avec une vinaigrette diététique.

## **SALADE CLUB** (2 personnes)

*50 g d'épaule découennée/dégraissée, 2 grosses tomates ou 3 petites, oignon en rondelles.*

Couper l'épaule et le gruyère en dés. Couper les tomates et l'oignon en rondelles. Mélanger le tout et servir avec une vinaigrette au gruyère : vinaigrette diététique + 30 g de gruyère en cubes ou râpé + paprika.

## **SALADE EROS** (2 personnes)

4 cœurs de palmiers, 50 g d'escalope de volaille ou 2 tranches de jambon de poulet ou de dinde, 50 à 100g d'haricots verts cuits, 1 tomate, 1 œuf dur (facultatif).

## SALADE EXOTIQUE (2 personnes)

*50 g de germes de soja, 25 g de maïs, 1 tomate, 50 g d'ananas en dés, quelques dés de poivrons verts.*

Couper la tomate, le poivron et l'ananas en dés (si ananas au sirop, bien l'égoutter). Bien mélanger les ingrédients et servir avec une sauce au fromage blanc : 100 g de fromage blanc 0 ou 20%, curry, citron.

# LES SALADES COMPOSÉES

## SALADE COMPLÈTE

150g à 200g de brocolis cuits vapeur + 20g de maïs grillé à la poêle avec 2 cuillères à soupe de crème allégée et de l'ail.

Ajouter 50g d'allumettes de bacon et 100g de pâtes complètes cuites (30g crues).

Se déguste chaud ou froid.

## SALADE NORDIQUE

½ bulbe de fenouil (émincé finement) + germes de soja frais ou conserve + 1 carotte (épluchée avec l'économe) + 2 tranches de saumon fumé

Sauce : 2 cuillères à soupe de fromage blanc 0% + 1 cuillère à soupe de moutarde.

## SALADE FRAICHEUR

1/2 concombre + 10 radis + ¼ de poivron jaune ou rouge + carottes râpées + 2 gros champignons de paris frais et émincés + 2 tranches de jambon de Paris émincées

Sauce vinaigrette allégée : 1 cuillère à café d'huile + 1 cuillère à café d'eau ou citron + moutarde + sel et poivre.

## SALADE FERMIÈRE

1 escalope de poulet coupée en lanières et revenue à la poêle avec du paprika + 100g de carotte râpée + 100g de céleri rave râpé + 100 g de laitue + quelques raisins secs ou raisins blancs frais

Sauce : 1 cuillère à café d'huile de noix + 1/2 citron + sel et poivre.

## SALADE GRECQUE LÉGÈRE

50g dès de concombre + 50g dès de tomate + 50g dès de poivron + 1/2 oignon émincé + 4 olives vertes + 100g de filet de colin cuit vapeur + 40g de feta. Assaisonnement = 1 jus e citron + sel + poivre + 2 pincées d'origan.

## SALADE PIÉMONTAISE LÉGÈRE

100g de pomme de terre cuites vapeur + 1 œuf dur + 1 tomate + 2 à 3 cornichons + 1 tranche de jambon de paris => mélanger puis ajouter la sauce composée de 2 cuillères à soupe de fromage blanc + 1 cuillère de moutarde + ciboulette ciselée + oignon blanc émincé + 1 jus de citron

Dresser le tout sur des feuilles de laitue.

## SALADE NIÇOISE

Feuilles de laitue + 1 tomate + 1 poivron + 2 fonds d'artichaut en conserve au naturel + 1 œuf dur + 4 olives vertes + 1 oignon + 50g de thon au naturel

Sauce : 1 cuillère à café d'huile d'olive + eau + 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin + sel + poivre et herbes de Provence

Vous pouvez ajouter 2 filets d'anchois dessalés.

## SALADE FRAICHE AUX CREVETTES

50g courgette découpée en dés + 50g de pois gourmands frais ou surgelés + 50 g poivron rouge + 30 g de féta + 100 de crevettes roses

Cuire les légumes à la vapeur, ajouter le poivron cru et la féta. Disposer les crevettes et ajouter une vinaigrette légère (huile, citron et basilic ciselé).

## SALADE CAMPAGNARDE

100g de haricots beurre cuits vapeur ou en conserve + salade verte + 1/2 oignon + 1 tomate + 1 tranche de jambon de parme + 1 œuf mollet + persil. Assaisonner avec une vinaigrette légère.

## SALADE AU CRABE ET AU PAMPLEMOUSSE

1 pamplemousse – 1 boîte de crabe – 2 tomates – 1 salade – moutarde – huile d’olive – vinaigre de vin – sel et poivre.

Lavez la salade, essorez et coupez-la en morceau. Epluchez le pamplemousse, séparez la chair des membranes et coupez-la en dés au dessus d’un saladier afin d’en récupérer le jus. Emiettez le crabe et coupez les tomates en dés. Pour la vinaigrette, mettez 4 c à s d’huile d’olive dans un mixer avec 1 c à c de vinaigre, sel, poivre, et un peu de moutarde pour épaissir et lier. Dans un saladier, disposez la salade, les dés de tomates, le crabe et enfin les morceaux de pamplemousse avec le jus. Mettez le tout au moins ½ heure au réfrigérateur afin de servir très frais et mélanger juste avant la consommation.

*Recette riche en fibres et vitamine C.*

## SALADE DE PÂTES (4 personnes)

120 g de pâtes type « Penne » - 8 tomates cerises – 1 poivron jaune – 4 cœurs d’artichauts en conserve – 2 c à s d’huile d’olive – basilic – vinaigre et poivre.

Faire cuire les pâtes al dente dans un litre d’eau bouillante salée. Les assaisonner immédiatement avec l’huile pour qu’elles ne collent pas. Ajouter coulis de tomates, poivrons en lamelles, cœurs d’artichauts coupés en 4, vinaigre, poivre, basilic ciselé. Rectifier l’assaisonnement si nécessaire.

## SALADE DE FENOUIL AUX CROUTONS (4 personnes)

3 fenouils – 3 tranches de pain rassis de campagne – 2 gousses d’ail – 2 c à s d’huile – ½ c à s de vinaigre de Xerès – 30 g de parmesan râpé – sel et poivre.

Frottez l’ail sur le pain, sur les deux faces. Coupez ces tranches en dés. Faites-les revenir à feu vif, dans 1 c à s d’huile jusqu’à ce qu’ils soient dorés. Egouttez-les sur du papier absorbant.

Epluchez les fenouils, lavez-les et essuyez-les. Coupez-les en fines tranches de façon à garder la forme du fenouil. Préparez une vinaigrette avec 1 c à s d’huile et ½ c à s de vinaigre de Xerès, sel et poivre. Mettez les tranches de fenouil et les croûtons dans un saladier et mélangez bien. Au moment de servir, versez la vinaigrette sur la préparation et saupoudrez de parmesan râpé. Accompagnez cette salade d’épis de maïs grillé.

## SALADE D'AVOCAT AUX FRAISES (4 personnes)

2 avocats – 250 g de fraises – 1 cœur de laitue – 1 c à s d'huile de noix – 1 c à s d'huile de tournesol – 100 g de framboises – 2 citrons – 1 petit bouquet d'estragon – sel et poivre. Lavez rapidement les fraises, équeutez-les et coupez-les en 4. Pelez les avocats, ôtez les noyaux et découpez-les en tranches. Citronnez-les pour qu'elles ne noircissent pas. Lavez la salade et essorez-la. Mixez les framboises. Dans un bol, mélangez le coulis de framboise obtenu, l'huile de noix et de tournesol, le jus d'un des 2 citrons, l'estragon ciselé, sel et poivre. Disposez les fraises et les avocats sur un lit de salade. Parsemez un peu d'estragon ciselé. Servez la sauce à part, chaque convive arrosera sa salade à sa convenance.

# LES VINAIGRETTES

UTILISER UN SHAKER

## VINAIGRETTE DIÉTÉTIQUE

1/3 d'huile au choix, 1/3 d'eau, 1/3 de vinaigre au choix, sel, poivre, moutarde (facultatif).

## LES VARIANTES

**VINAIGRETTE AUX FINES HERBES** : vinaigrette diététique + **cerfeuil, persil, ciboulette, estragon**

**VINAIGRETTE À L'AIL** : vinaigrette diététique + **ail haché**

**VINAIGRETTE GRIBICHE** : vinaigrette diététique + **2 œufs durs, fines herbes, cornichons (hachés)**

**VINAIGRETTE PROVENÇALE** : vinaigrette diététique + **tomates, cornichons, persil, basilic, ail haché**

**VINAIGRETTE CRESSONNIÈRE** : vinaigrette diététique + **cresson, 2 œufs durs hachés**

**VINAIGRETTE POTAGÈRE** : vinaigrette diététique + **oignons, fines herbes, estragon, câpres**

**VINAIGRETTE AU GRUYÈRE** : vinaigrette diététique + **gruyère en cubes ou râpé (15g/pers.), paprika**

**VINAIGRETTE CHAUDE** : vinaigrette diététique + **réduction d'échalotes, persil**