

Fiche pratique

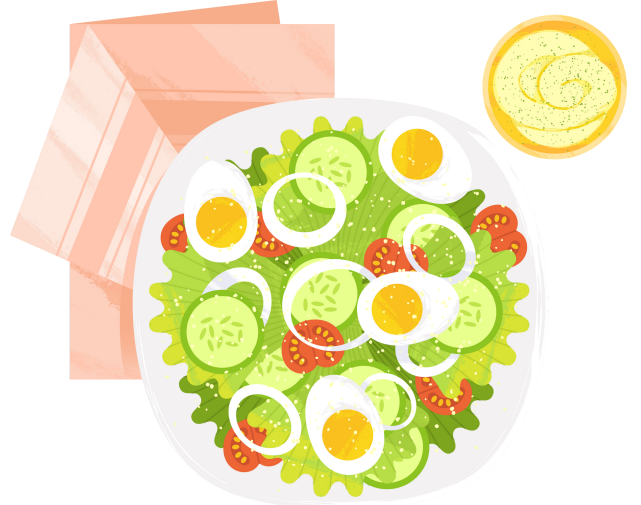
La Salade composée

@les.defis.happy.cuisine

01. La recette de base

Dans ma salade :

- **100 à 150g/pers. de protéines chaudes ou froides** : Poulet, rôti, jambon, 1 à 2 œufs (mollet, dur ou au plat : voir fiche pratique Les œufs), saumon, crevettes, sardine, maquereau, tofu...
- **60g/pers. de féculent à cuire** (ou 50g de pain ou croustons) : Blé, riz, quinoa, mélange de céréales, boulgour, lentilles, haricots secs & pois, pois-chiches, semoule, maïs, pomme de terre...
- **200g/pers. de légumes de saison à mélanger** : Salade verte (50g)/roquette/mâche/pousses d'épinard, tomate, avocat, carotte, radis, asperges, concombre, céleri, cœur de palmier, germes de soja, betterave...
- **La touche de peps** avec des morceaux de fruits (facultatif) : fraises, pomme, poire, pamplemousse, ananas, mangue...
- **30g/pers de produits laitiers** : Feta, mozzarella, fromage de chèvre frais, sauce à base de yaourt, morceaux de gouda, emmental, comté...
- **Sauces bases froides** (huiles ou yaourt : voir fiche pratique Les Sauces Faciles) : jus citron, moutarde, épices et herbes (basilic, ciboulette, coriandre...).
- **Le topping** : graines (sésame, lin, courge, pignon de pin...), algues séchées, germe de blé ou jeunes pousses...



La recette de base :

- 1) Prépare tes ingrédients chauds (poulet poêlé, œuf mollet, pommes de terre, riz...)
- 2) Rince et découpe tes légumes (crus et/ou cuits)
- 3) Assemble tous tes ingrédients dans ton plat
- 4) Réalise une sauce gourmande (voir la fiche Sauces)
- 5) Ajoute un topping appétissant : herbes fraîches, jeunes pousses, graines...
- 6) Déguste !

02. Nos classiques



Salade César légère (4 pers.):

- 400g de poulet roti
- 2 œufs dur
- 200g de laitue romaine
- 12 tomates cerises
- 80g de croustons
- 50g de parmesan en copeau
- 2 échalotes & 1 filet d'huile d'olive
- **Sauce ranch IT** : 1 yaourt grecque, 1 c.à.S de moutarde de Dijon, 1 c.à.c d'oignon en poudre et 1 c.à.c d'origan séché, 1 c.à.c de ciboulette et 1 c.à.c de persil ciselés, Sel et poivre

Salade Grecque à l'halloumi grillé (4 pers.):

- 3 tomates
- 1/2 concombre
- 1 poivron jaune
- 50g d'olives noires
- 120g d'halloumi
- **Sauce provençale** : 4 càs d'huile d'olive, le jus d'1/2 citron, 2 càs d'origan, 2 càs d'herbes de Provence, sel et poivre.



Salade Nodique (4 pers.) :

- 4 tranches de truite fumé
- 4 endives
- 4 œufs mollets
- 1 carotte
- 120 g mimolette
- 30 g noisettes décortiquées
- **Vinaigrette à l'orange** : 3 c. à soupe d'huile neutre, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, ½ jus d'orange, ½ c. à soupe de moutarde, sel et poivre, ½ bouquet de ciboulette

03. Nos astuces



- Composer son assiette comme un tableau ! Jouer avec les herbes fraîches et les graines pour rendre jolie la salade composée.
- Utiliser les légumes déjà cuits dans le réfrigérateur (asperges de la veille, poivron plancha du midi...)
- Varier les plaisirs et les saveurs grâce aux différentes sauces possibles

04. Nos inspirations

- Salade Vitaminée (crevettes, avocats & pomelos)
- Salade Printanière (asperges, fraises & mozzarella)
- Salade London (œufs mollets, épinard & bacon)
- Salade Costa Rica (cœur de palmier, rouget grillé & sauce soja)
- Salade Hawaïenne (ananas, avocat & crevettes)



LES DÉFIS HAPPY CUISINE

VERS UN QUOTIDIEN GOURMAND, HEALTHY & SANS PRISE DE TÊTE