

# SALADES

## POUR 1, POUR 2, POUR 4

100 recettes inratables



100%  
CUISINE

MANGO

# SOMMAIRE

## *Salades pour 1*

|  |    |
|--|----|
| Salade de bœuf au sésame et à la roquette              | 12 |
| Salade au chèvre cendré, betteraves,<br>dattes et noix | 14 |
| Salade de fraises, avocat et fromage frais             | 15 |
| Salade archipel  | 16 |
| Salade au chèvre gratiné et à l'avocat                 | 18 |
| Salade de poulet tex mex                               | 20 |
| Salade de concombre, mangue et crabe                   | 22 |
| Salade aux pommes de terre et aux lardons              | 24 |
| Taboulé aux figues et à la feta                        | 26 |
| Salade aux poires, lardons, halloumi<br>et noix        | 28 |
| Salade pommes de terre-chorizo grillé                  | 30 |
| Salade de penne au saumon fumé                         | 32 |
| Salade aux poires et à la fourme d'Ambert              | 33 |
| Salade de truite fumée aux radis<br>et aux croûtons    | 34 |
| Salade de poulet aux nectarines<br>et au curry         | 36 |
| Salade d'épinards au melon<br>et au gorgonzola         | 38 |
| Salade de pois chiches à la grecque                    | 40 |

Salade russe aux pâtes 42

Salade de pâtes au saumon fumé 44

Tagliatta de bœuf à la roquette 46

Salade à l'omelette 48

Salade de poulet à l'orange 50

Salade de crevettes au cheddar,  
sauce pimentée sucrée 52

Salade au chèvre cendré et aux myrtilles 53

Salade aux champignons farcis au pesto  
de roquette 54

## *Salades pour 2*

|   |    |
|---|----|
| Salade aux asperges vertes grillées au lard             | 58 |
| Salade de pâtes au gorgonzola,<br>tomates et roquette   | 60 |
| Salade de pâtes aux sardines<br>et aux poivrons grillés | 61 |
| Salade de poulet et pommes de terre<br>à l'orange       | 62 |
| Salade de pois chiches au chorizo                       | 64 |
| Salade de bœuf à l'italienne                            | 66 |
| Salade chaude de girolles au blé<br>et au magret fumé   | 68 |

|   |    |   |     |
|---|----|---|-----|
| Salade de figues rôties au jambon et au bleu              | 70 | Salade de chou blanc aux pommes, poulet au poivre       | 100 |
| Salade au potiron rôti, aux fruits secs et à la feta      | 72 | Salade d'asperges blanches aux shiitakés                | 102 |
| Salade de fenouil au saumon fumé et à l'orange            | 74 | Salade de gésiers de canard à l'ananas et au curry      | 104 |
| Salade de pommes de terre rôties au jambon cru            | 76 | Salade de pommes de terre aux saucisses                 | 105 |
| Salade de courgettes marinées au chorizo croustillant     | 78 | Salade de champignons aux noisettes, sauce au roquefort | 106 |
| Salade au poulet mariné grillé                            | 80 | Salade aux lardons, pommes et noix, vinaigrette au miel | 108 |
| Frisée aux lardons, raisins et œufs de caille             | 82 | Salade de courgettes au chèvre                          | 110 |
| Salade aux moules et à l'orange                           | 83 | Salade aux roulades de bresaola et croutons à l'ail     | 112 |
| Salade aux scampis épicés et au fenouil mariné            | 84 | Spaghettis en salade aux tomates crues                  | 114 |
| Salade au coeurs d'artichauts croustillants               | 86 | Salade de fenouil à la roquette et au parmesan          | 116 |
| Salade printanière aux lentilles, asperges et saumon fumé | 88 | Salade de calamars à la florentine                      | 118 |
| Salade tiède de pommes de terre aux moules                | 90 | Salade chaude à l'agneau                                | 120 |
| Salade de mangue piquante                                 | 92 | Salade aux crostinis pimentés                           | 122 |
| Salade de pommes de terre de Cadix                        | 94 | Salade de melon et mozzarella aux chips de jambon       | 124 |
| Salade de saumon fumé tex mex                             | 96 | Salade d'endives aux pommes et au magret fumé           | 125 |
| Salade orientale au fromage grillé                        | 98 | Salade d'agneau à la marocaine                          | 126 |

# SOMMAIRE

## *Salades pour 4*

|   |     |   |     |
|---|-----|---|-----|
| Salade au petits pois, lard, feta,<br>épinards et menthe  | 130 | Salade niçoise au saumon grillé<br>et aux tomates cerises | 152 |
| Salade de crevettes aux pois mange-tout<br>et à l'avocat  | 132 | Taboulé piquant aux œufs                                  | 154 |
| Salade de poulet et crudités, sauce<br>à la noix de coco  | 134 | Salade de riz au poulet façon tex mex                     | 156 |
| Salade de nectarines à la mozzarella<br>et au jambon cru  | 135 | Salade de quinoa au saumon grillé façon<br>taboulé        | 158 |
| Salade madrilène  | 136 | Salade de pâtes aux lentilles                             |     |
| Salade de pâtes façon Caesar                              | 138 | et à la pomme verte                                       | 160 |
| Panzanella verte au pecorino                              | 140 | Salade de lentilles au magret de canard                   |     |
| Salade de courgettes au crabe<br>et à l'orange            | 142 | et à l'orange   | 161 |
| Salade aux radis, fenouil<br>et manchego                  | 143 | Fattouche, salade aux tomates                             |     |
| Salade de poulet à la vietnamienne                        | 144 | et à la courgette   | 162 |
| Salade niçoise de pommes de terre<br>au thon cru          | 146 | Salade de lentilles aux pommes                            |     |
| Salade chinoise au thon cru                               | 148 | et aux noix   | 164 |
| Salade de quinoa à la feta                                | 150 | Salade de risonis aux crevettes,                          |     |
| Salade de tomates cœur de bœuf<br>au chorizo croustillant | 151 | au melon et à la feta                                     | 166 |
|   |     | Salade de pâtes grecques aux légumes                      |     |
|   |     | et au chèvre frais  | 168 |
|   |     | Salade d'hiver au chèvre                                  | 169 |
|   |     | Salade de pommes de terre aux œufs                        |     |
|   |     | durs et aux lardons                                       | 170 |
|   |     | Salade de poulet aux nouilles                             |     |
|   |     | et aux noix de cajou                                      | 172 |
|   |     | Panzanella au thon  | 174 |

|   |     |  |     |
|---|-----|--|-----|
| Salade de crevettes au chèvre<br>et aux petits pois     | 176 | Salade de lentilles à la feta            | 184 |
| Salade de poulet aux lentilles<br>et aux artichauts     | 177 | Salade chaude de poireaux<br>aux lardons | 185 |
| Taboulé à l'italienne                                   | 178 | Salade tiède aux deux haricots           | 186 |
| Salade de poulet aux haricots verts<br>et à la pancetta | 180 | Index des recettes                       | 188 |
| Salade de pâtes au poulet<br>et au pesto de pistaches   | 182 |  |     |

# SOMMAIRE THÉMATIQUE

## Viandes

|  |     |
|--|-----|
| Salade de bœuf au sésame et à la roquette                  | 12  |
| Salade aux pommes de terre et aux lardons                  | 24  |
| Salade aux asperges vertes grillées<br>au lard             | 58  |
| Salade de poulet et pommes de terre<br>à l'orange          | 62  |
| Salade de pois chiches au chorizo                          | 64  |
| Salade chaude de girolles au blé<br>et au magret fumé      | 68  |
| Salade de pommes de terre rôties<br>au jambon cru          | 76  |
| Salade de courgettes marinées<br>au chorizo croustillant   | 78  |
| Salade au poulet mariné grillé                             | 80  |
| Salade de chou blanc aux pommes,<br>poulet au poivre       | 100 |
| Salade de pommes de terre aux saucisses                    | 105 |
| Salade aux lardons, pommes et noix,<br>vinaigrette au miel | 108 |
| Salade aux roulades de bresaola<br>et croutons à l'ail     | 112 |
| Salade chaude à l'agneau                                   | 120 |

## Salade de melon et mozzarella

aux chips de jambon 124

## Salade au petits pois, lard, feta, épinards et menthe

130

## Salade de pâtes façon Caesar

138

## Salade de tomates cœur de bœuf au chorizo croustillant

151

## Salade de pommes de terre aux œufs durs et aux lardons

170

## Salade de poulet aux lentilles et aux artichauts

177

## Salade de poulet aux haricots verts et à la pancetta

180

## Salade de pâtes au poulet et au pesto de pistaches

182

## Poissons et crustacés

## Salade archipel

16

## Salade de penne au saumon fumé

32

## Salade de truite fumée aux radis et aux croûtons

34

## Salade de pâtes au saumon fumé

44

|  |     |   |     |
|--|-----|---|-----|
| Salade de crevettes au cheddar,<br>sauce pimentée sucrée     | 52  | Salade aux champignons farcis au pesto<br>de roquette     | 54  |
| Salade de pâtes aux sardines<br>et aux poivrons grillés      | 61  | Salade de pâtes au gorgonzola,<br>tomates et roquettes    | 60  |
| Salade printanière aux lentilles,<br>asperges et saumon fumé | 88  | Salade au potiron rôti, aux fruits secs<br>et à la feta   | 72  |
| Salade tiède de pommes de terre<br>aux moules                | 90  | Salade aux cœurs d'artichauts<br>croustillants            | 86  |
| Salade de crevettes aux pois mange-tout<br>et à l'avocat     | 132 | Salade de pommes de terre de Cadix                        | 94  |
| Salade niçoise de pommes de terre<br>au thon cru             | 146 | Salade d'asperges blanches aux shiitakés                  | 102 |
| Salade niçoise au saumon grillé                              | 152 | Salade de champignons aux noisettes<br>sauce au roquefort | 106 |
| Salade de quinoa au saumon<br>grillé façon taboulé           | 158 | Salade de courgettes au chèvre                            | 110 |
| Salade de crevettes au chèvre<br>et aux petits pois          | 176 | Spaghettis en salade aux tomates crues                    | 114 |
| <b>Veggie</b>  |     | Salade de fenouil à la roquette<br>et au parmesan         | 116 |
| Salade au chèvre gratiné et à l'avocat                       | 18  | Salade aux crostini pimentés                              | 122 |
| Salade à l'omelette  | 48  | Salade aux radis, fenouil et manchego                     | 143 |
| Salade au chèvre cendré et aux myrtilles                     | 53  | Salade de quinoa à la feta                                | 150 |
|  |     | Taboulé piquant aux œufs<br>et aux tomates cerises        | 154 |
|  |     | Salade de lentilles à la feta                             | 184 |
|  |     | Salade chaude de poireaux aux lardons                     | 185 |
|  |     | Salade tiède aux deux haricots                            | 186 |

# SOMMAIRE THÉMATIQUE

## Envies d'ailleurs

|   |     |
|---|-----|
| Salade de poulet tex mex                              | 20  |
| Salade pommes de terre-chorizo grillé                 | 30  |
| Salade de pois chiches à la grecque                   | 40  |
| Salade russe aux pâtes                                | 42  |
| Tagliatta de bœuf à la roquette                       | 46  |
| Salade de bœuf à l'italienne                          | 66  |
| Salade aux scampis épicés et au fenouil mariné        | 84  |
| Salade de saumon fumé tex mex                         | 96  |
| Salade orientale au fromage grillé                    | 98  |
| Salade de calamars à la florentine                    | 118 |
| Salade d'agneau à la marocaine                        | 126 |
| Salade de poulet et crudités, sauce à la noix de coco | 134 |
| Salade madrilène                                      | 136 |
| Panzanella verte au pecorino                          | 140 |
| Salade de poulet à la vietnamienne                    | 144 |
| Salade chinoise au thon cru                           | 148 |
| Salade de riz au poulet façon tex mex                 | 156 |
| Fattouche, salade aux tomates et à la courgette       | 162 |

|   |     |
|---|-----|
| Salade de pâtes grecques aux légumes et au chèvre frais | 168 |
|---|-----|

|  |     |
|--|-----|
| Salade de poulet aux nouilles et aux noix de cajou | 172 |
| Panzanella au thon                                 | 174 |
| Taboulé à l'italienne                              | 178 |

## Sucré / Salé

|   |    |
|---|----|
| Salade au chèvre cendré, betteraves, dattes et noix | 14 |
| Salade de fraises, avocat et fromage frais          | 15 |
| Salade de concombre, mangue et crabe                | 22 |
| Taboulé aux figues et à la feta                     | 26 |
| Salade aux poires, lardons, halloumi et noix        | 28 |
| Salade aux poires et à la fourme d'Ambert           | 33 |
| Salade de poulet aux nectarines et au curry         | 36 |
| Salade d'épinards au melon et au gorgonzola         | 38 |
| Salade de poulet à l'orange                         | 50 |
| Salade de figues rôties au jambon et au bleu        | 70 |

|  |     |   |     |
|--|-----|---|-----|
| Salade de fenouil au saumon fumé<br>et à l'orange        | 74  | Salade de pâtes aux lentilles<br>et à la pomme verte      | 160 |
| Frisée aux lardons, raisins et œufs de caille            | 82  | Salade de lentilles au magret<br>de canard et à l'orange  | 161 |
| Salade aux moules et à l'orange                          | 83  | Salade de lentilles aux pommes<br>et aux noix             | 164 |
| Salade de mangue piquante                                | 92  | Salade de risonis aux crevettes,<br>au melon et à la feta | 166 |
| Salade de gésiers à l'ananas et au curry                 | 104 | Salade d'hiver au chèvre                                  | 169 |
| Salade d'endives aux pommes<br>et au magret fumé         | 125 |   |     |
| Salade de nectarines à la mozzarella<br>et au jambon cru | 135 |   |     |
| Salade de courgettes au crabe<br>et à l'orange           | 142 |   |     |

# SALADE DE FRAISES, *avocat et fromage frais*

Pour 1 personne • Préparation : 10 min

100 g de fraises • 1 pot de Boursin Salade & Apéritif® aux noisettes • 3 noix •  
½ avocat • 1 grosse poignée de mâche nettoyée • quelques cerneaux de noix • 1 à 2 c. à soupe  
de vinaigre balsamique • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre



1. Versez le vinaigre dans un petit pot à confiture, salez et poivrez puis ajoutez l'huile. Fermez et secouez bien.
2. Coupez les fraises en morceaux. Pelez le demi-avocat et taillez-le en lamelles. Concassez les noix.
3. Répartissez tous les ingrédients – y compris la mâche – dans l'assiette et servez aussitôt, en entrée ou comme plat, avec la vinaigrette à part.

## Astuce

Si vous préparez cette salade à l'avance (pour un pique-nique ou pour emporter au bureau), citronnez les lamelles d'avocat pour qu'elles gardent leur jolie couleur.

# SALADE AU CHÈVRE CENDRÉ *et aux myrtilles*

**Pour 1 personne • Préparation : 10 min • Cuisson : 5 min**

60 g de bûche de chèvre frais cendré (type sainte-maure) • 50 g de myrtilles • 40 g de baguette fine • 1 grosse poignée de mesclun • 1,5 c. à soupe de miel • 1 petite c. à café de moutarde à l'ancienne • 1,5 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1 noix de beurre • 4,5 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre



1. Taillez la baguette en petites tranches. Faites chauffer une grande poêle avec une demi-cuillerée à soupe d'huile et le beurre. Déposez-y les tranches de baguette, retournez-les aussitôt et faites-les dorer à feu modéré sur les deux faces.
2. Pendant ce temps, fouettez le vinaigre, du sel et le miel dans un grand bol. Ajoutez la moutarde, 4 cuillerées à soupe d'huile et du poivre. Fouettez bien.
3. Répartissez la salade, les myrtilles et le chèvre coupé en tranches dans l'assiette. Ajoutez quelques croûtons de baguette et servez, avec la vinaigrette et le reste des croûtons à part.

# SALADE DE POMMES DE TERRE

## *rôties au jambon cru*

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

6 fines tranches de jambon cru italien (de Parme ou autre)  
6 petites pommes de terre à chair ferme (400 g)  
100 g de mini-asperges vertes  
2 poignées de mesclun  
1 petit bloc de parmesan  
 $\frac{1}{2}$  cuillerée à soupe de câpres  
 $\frac{1}{2}$  cuillerée à café de pâte d'anchois (en tube)  
1,5 cuillerée à soupe de jus de citron  
1 cuillerée à soupe de crème fraîche  
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive à l'ail  
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre

1. Faites cuire les pommes de terre en robe des champs selon la méthode de votre choix (à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes).
2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
3. Coupez les pommes de terre et les tranches de jambon en deux, dans la longueur. Entourez chaque demi-pomme de terre d'une demi-tranche de jambon. Placez-les sur la plaque du four tapissée de papier cuisson. Badigeonnez-les d'huile d'olive et faites rôtir 10 minutes au four.
4. Pendant ce temps, faites cuire les asperges 3 minutes à l'eau bouillante salée. Rincez-les à l'eau froide.
5. Délayez la pâte d'anchois dans un bol avec l'huile d'olive à l'ail. Ajoutez le jus de citron, la crème fraîche et les câpres ; rectifiez l'assaisonnement.
6. Taillez des copeaux de parmesan à l'aide d'un économe.
7. Répartissez tous les ingrédients dans 2 assiettes, et servez aussitôt, avec la sauce à part.



# SALADE DE NECTARINES *à la mozzarella et au jambon cru*

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min

12 fines tranches de jambon cru italien • 2 boules de mozzarella di bufala • 2 ou 3 nectarines jaunes (selon leur grosseur) • ½ bouquet de basilic • Crème de balsamique • Huile d'olive • Sel et poivre



1. Coupez les nectarines en deux, dénoyautez-les et coupez-les en tranches.
2. Coupez également les boules de mozzarella en tranches.
3. Disposez le jambon, les nectarines et la mozzarella dans 4 assiettes ou sur un plat. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez légèrement la mozzarella, poivrez le tout et ajoutez un peu de crème de balsamique.
4. Parsemez de basilic ciselé et servez, accompagné de pain.

## Astuce

Vous pouvez servir cette salade chic en entrée ou lors d'un buffet froid.

# SALADE DE COURGETTES

## *au crabe et à l'orange*

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Repos : 15 min

1 boîte de crabe (150 g, poids égoutté) • 2 courgettes, pas trop grosses •  
2 oranges • 1 citron • ¼ de grenade • 5 cl d'huile d'olive • Sel

1. Pressez le citron de façon à obtenir 5 cl de jus et versez-le dans un saladier. Salez et ajoutez l'huile d'olive.
2. Taillez les courgettes en tranches très fines, à l'aide d'une mandoline. Mettez-les dans le saladier et mélangez bien.
3. Pelez les oranges à vif, coupez-les en deux, puis en tranches. Ajoutez-les aux courgettes, ainsi que les graines du morceau de grenade. Mélangez, couvrez et laissez reposer 15 minutes au réfrigérateur.
4. Étalez la salade sur un plat et disposez le crabe légèrement émietté par-dessus. Servez frais, en entrée, comme petit plat ou lors d'un buffet froid.



# SALADE DE POULET

## *aux nouilles et aux noix de cajou*

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

300 g de poulet fumé  
émincé ou un reste  
de poulet rôti  
100 g de nouilles de riz  
 $\frac{1}{2}$  concombre  
2 tomates  
 $\frac{1}{2}$  botte de ciboules  
2 citrons verts  
50 g de noix  
de cajou grillées  
Coriandre fraîche  
5 cuillerées à soupe  
de sauce pimentée sucrée  
(sweet chili sauce)  
2 cuillerées à soupe  
de sauce de poisson

1. Mettez les nouilles dans un plat creux, couvrez-les d'eau bouillante et laissez reposer 2 minutes. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
2. Pendant ce temps, coupez le demi-concombre en deux, dans la longueur. Retirez les graines et coupez-le en tranches. Épépinez les tomates et coupez-les en dés. Émincez les ciboules (le blanc et deux tiers du vert).
3. Versez les nouilles dans un saladier, ajoutez le poulet émincé, les tomates, le concombre, les ciboules et de la coriandre hachée.
4. Pressez le jus des citrons verts, ajoutez-lui la sauce pimentée et la sauce de poisson. Remuez, versez sur la salade et mélangez bien.
5. Parsemez de noix de cajou hachées et servez bien frais.

### *Astuce*

Vous pouvez remplacer le poulet par des crevettes roses.



# *100 recettes inratables*

## DE SALADES À DÉGUSTER EN SOLO, À DEUX OU À PLUSIEURS !

Salades équilibrées, très gourmandes,  
végétariennes, au poisson ou à la viande...

Avec des sommaires thématiques très pratiques,  
pour répondre à toutes vos envies !

**100 % Cuisine,  
une collection indispensable !**



6,95 € TTC Prix France



9 782317 018251

MDS : 63847

**MANGO**

[www.mangoeditions.com](http://www.mangoeditions.com)

**100%  
CUISINE**