

Salade composée équilibrée

Au travail, en pique nique, en déplacement ou n'importe où c'est toujours pratique d'avoir une salade composée.

Pour l'équilibrer il ne faut pas oublier les 5 éléments suivants : des protéines (environ 50 à 100 g par portion), des féculents (environ 30 g cru par portion), des légumes (environ 200 g par portion), une garniture (1 CàS par exemple graines, fruits secs et oléagineux, germes etc), et une sauce 2 à 3 CàS (sauce vinaigrette, pesto, sauce au yaourt etc).

Petit rappel, une assiette équilibrée c'est :

Assiette équilibrée :

- Légumes
- Féculents
- Protéines



Il ne reste plus qu'à choisir parmi la liste suivante :

Un ou plusieurs légumes	Un ou plusieurs féculents	Une ou plusieurs protéines
Artichaut	Pâtes	Jambon blanc
Asperges	Riz	Jambon cru
Aubergine grillée	Semoule	Jambonneau
Avocat	Blé	Saucisse ou knack
Betterave	Boulgour	Lardons
Brocoli	Maïs	Blanc de poulet ou dinde
Carotte rapée	Pomme de terre	Jambon de poulet ou dinde
Céleri	Quinoa	Magret séché
Champignon	Fèves	Viande des grisons
Choux fleur et autres choux	haricots blancs ou rouges	Oeufs
Concombre	Lentilles	Crabe
Courgette rapée	Pois cassés	Crevettes
Epinard en pousse		Saumon
Endive		Thon
Haricots verts		Maquereau
Mâche		Sardine
Salade		Surimi
Radis		Moules
Tomate		

Pour les personnes végétariennes on associera une céréales et un légumes secs dans la salade pour faire un repas complet !

On peut aussi rajouter un produit laitier (fromage type emmental, mozzarella etc) et même des fruits pour faire des recettes plus originales.

Quelques recettes de salade composée :

Salade Italienne (2 pers) :

200 g roquette/ 2 à 3 tomates/ 4 tranches de Jambon cru/ 60 à 65 g de pâtes crues/ ½ melon/ 40 à 50 g de Parmesan

Assaisonnement : 2 à 3 CàS de Pesto (maison ou acheté)



Salade estivale (2 pers) :

200 g de laitue/ 2 à 3 tomates/ ½ concombre/ 60 à 65 g de Riz/ 200 g de Thon/ 2 Oeufs/ 40 à 50 g de dès d'Emmental

Assaisonnement : 2 CàS de jus d'orange/ 2 CàS de jus de citron/ 1 CàS de moutarde/ 2 CàS d'huile d'olive/ sel et poivre

Salade rouge (2 pers) :

400 g de chou rouge/ ½ grenade/ 60 à 70 g de semoule/ 60 à 70 g de lentilles/ 2 Dattes séchées/ 50 g de Feta/ 5g de graines de sésame/ quelques brins de persil

Assaisonnement : 2.5 CàS de vinaigre de pomme, 2 CàS d'huile de noix, sel et poivre

Salade mexicaine (2 pers) :

200 g de salade verte/ une dizaine de tomate cerise/ 60 g de pâtes (cruess)/ 60 g de haricots rouges/ 30 g de maïs

Assaisonnement : 1 CàS de fromage blanc, 1 CàC de moutarde, 1 CàC d'huile d'olive, 1 CàC d'huile de tournesol, 1 CàC de vinaigre, échalotte, ciboulette et persil, sel et poivre

