

# Une salade composée équilibrée

## Conseils :

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

**Pour l'équilibrer il vous faut les 4 éléments suivants :**

- **1) Une source de protéines** (animales ou végétales) : viandes, poissons, oeufs, tofu, légumes secs, etc
- **2) Une source de féculent** : pâtes, riz, lentilles, pois chiches, maïs, etc
- **3) Une source de légumes** : tomate, concombre, avocat, radis, etc
- **4) Une sauce en assaisonnement** : vinaigrette au citron, sauce au fromage blanc, etc

**Petite astuce** : si par exemple votre salade composée ne contient pas de féculents vous pouvez rajouter du pain lors de votre pique nique !



# Salade sucré salé

MARINE VIGIER

## Ingredients (2 pers)

- 200 g de fraises
- 1 avocat
- Quelques cubes de fromage
- Une dizaine de cerneaux de noix
- 2 grosses poignées de salade ou mâche
- 2 CàS de vinaigre balsamique
- 3 CàS d'huile d'olive
- Sel et poivre

## Préparation

Couper les fraises et les noix en morceaux.

Peler l'avocat, et le couper en lamelles.

Mettre tout les ingrédients dans la saladier, rajouter la mâche et les cubes de fromage.

Préparer votre vinaigrette : mélanger le vinaigre et l'huile.

**Petite astuce :** cette salade ne contient pas de féculent ni de produits carnés vous pouvez donc l'accompagner d'un petit sandwich.



tous les goûts sont  
dans la nature

# Salade fraîcheur d'été

MARINE VIGIER

## Ingredients (2 pers)

- 70 g de pâtes (poids sec)
- 1/2 courgette
- 2 carottes
- 200 g de thon au naturel
- 60 g de cheddar en cube
- 1 CàS de moutarde
- 3 CàS d'huile de colza
- 2 CàS de vinaigre de cidre

## Préparation

Faire cuire les pâtes.

Eplucher et râper vos carottes et courgettes.

Dans un saladier, disposer les ingrédients et ajouter le thon et les dès de fromage.

Préparer la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, la moutarde et l'huile.



# Taboulé aux crevettes

MARINE VIGIER

## Ingredients (2 pers)

- 100 g de semoule (poids sec)
- 200 g de crevettes roses
- 1/2 concombre
- 1 citron
- 125 g de tomates cerises
- 1 oignon nouveau
- 2 poignées de jeunes pousses de salade
- 1 poignée d'amandes effilées
- Quelques feuilles de menthe
- 2 CàS d'huile d'olive

## Préparation

Préparer la semoule.

Couper les tomates en deux, le concombre en cubes, ciseler l'oignon et la menthe. Verser la semoule refroidie et les aliments dans un saladier, arroser d'huile d'olive et de jus de citron. Ajouter les crevettes décortiquées, et les amandes effilées.

