

Eve Martel

Fous *des* salades !

Pour une explosion de saveurs
à chaque bouchée

Table des matières

7	Mot de l’auteure
8	La création de la meilleure salade de votre vie commence ici
14	Salades-repas protéinées
40	Salades classiques à ma façon
68	Salades pour lunches rapides
92	Salades pour <i>potlucks</i> & pique-niques
114	Salades qui font voyager
134	Salades de belles soirées
162	Salades inspirées de recettes connues
189	Remerciements
190	Index des recettes



Salade de pâtes protéinées des grandes faims



Préparation
20 minutes



Réfrigération
1 heure



Quantité
4 portions

750 ml (3 tasses)
de macaronis
(ou de fusillis)
protéinés cuits

125 ml (½ tasse)
de cheddar marbré
coupé en petits cubes

125 ml (½ tasse) de
jambon cuit effiloché

2 oignons verts
hachés

1 poivron jaune coupé
en demi-lanières

2 concombres
libanais coupés
en rondelles

60 ml (¼ de
tasse) de tomates
séchées dans l'huile
égouttées et hachées
grossièrement

250 ml (1 tasse) de
haricots rouges en
conserves rincés
et égouttés

20 tomates cerises
coupées en deux

Pour la vinaigrette :

80 ml (⅓ de tasse)
de pesto de basilic

60 ml (¼ de tasse) de
yogourt grec nature

30 ml (2 c. à soupe)
de jus de citron frais

Sel et poivre au goût

- 1 Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette dans un saladier.
- 2 Ajouter les pâtes, le cheddar, le jambon, les oignons verts, le poivron jaune, les concombres, les tomates séchées, les haricots rouges et les tomates cerises.
- 3 Bien mélanger et couvrir. Mettre au frigo au moins 1 heure avant le repas.

Astuce

Pour varier, remplacez le pesto de basilic qui est dans la vinaigrette par du pesto de tomates séchées ou de poivrons rouges.





Préparation
20 minutes



Cuisson
10 minutes



Quantité
de 4 à 6 portions

Salade à la mexicaine

15 ml (1 c. à soupe)
d'huile d'avocat

250 ml (1 tasse) de
maïs en grains

15 ml (1 c. à soupe)
de cumin

15 ml (1 c. à soupe)
de poudre de chili

250 ml (1 tasse) de
tomates cerises
coupées en deux

1 gros poivron rouge
coupé en dés

250 ml (1 tasse) de
haricots noirs en
conserves rincés
et égouttés

1 petit oignon rouge
coupé émincé

4 petits concombres
libanais coupés
en rondelles

60 ml (1/4 de tasse) de
graines de citrouille

1 avocat coupé
en cubes

1 litre (4 tasses)
de laitue romaine
coupée en morceaux

60 ml (1/4 de tasse)
de feta émiettée

12 croustilles de maïs

Pour la vinaigrette :

125 ml (1/2 tasse) de
coriandre fraîche
hachée

125 ml (1/2 tasse)
de mayonnaise

125 ml (1/2 tasse)
de crème sure

45 ml (3 c. à soupe)
de ciboulette
fraîche hachée

30 ml (2 c. à soupe)
de parmesan râpé

30 ml (2 c. à
soupe) d'eau

5 ml (1 c. à thé) de sel

5 ml (1 c. à thé) de
poivre noir moulu

2 gousses d'ail
hachées

1 lime (jus)

- 1 Déposer les ingrédients de la vinaigrette dans le mélangeur électrique. Mélanger à vitesse moyenne pendant 30 secondes, jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse, onctueuse et liquide. Ajouter de l'eau au besoin pour ajuster la texture. Réserver.
- 2 Dans une poêle en fonte, chauffer l'huile d'avocat à feu moyen-élevé. Cuire le maïs de 6 à 8 minutes en remuant, jusqu'à ce qu'il soit légèrement grillé.
- 3 Ajouter le cumin et la poudre de chili en remuant et laisser cuire encore 30 secondes. Retirer du feu et mettre dans un grand bol.
- 4 Dans le bol, ajouter les tomates, le poivron, les haricots, l'oignon, les concombres, les graines de citrouille, l'avocat, la laitue et la feta. Arroser de vinaigrette et bien mélanger.
- 5 Transvider dans un saladier de service et garnir de croustilles de maïs, en les cassant un peu avec les mains.

Astuce

Pour donner un peu plus de punch à la salade, ajoutez-y un jalapeno épépiné et haché. Prenez bien soin de vous laver les mains après l'avoir manipulé, ça chauffe !

