

Salade diverses

Salade grecque

Ingrédients :	1	laitue au choix coupée en lanière
	2	tomates coupées en quartiers
	½	concombre en tranche
	1	oignon en fines rondelles
	½ tasse	olives noires dénoyautées
	1 ½ tasse	feta coupé en cube
		huile d'olive
		Un trait de jus de citron
		sel et poivre

Méthode :

- Placer les légumes et le feta dans un grand bol. Verser suffisamment d'huile d'olive pour enrober la laitue. Ajoutez le jus de citron, le sel et le poivre. Servir.

Salade diverses

Salade Fattoush

Ingrédients :	6	pains pita grillés au four ou à la poêle badigeonné d'huile cassés en morceaux lorsque grillés
	3	tomates en dés
	1	poivron vert en dé
	2	petits concombres en dés
	10	radis tranchés
	4	ciboulettes ciselées
	1	botte de persil plat/ italien haché
	1	botte de menthe hachée
		Sauce à l'ail et au citron :
	2	gousses d'ail pressées
	60 ml	huile d'olive
	60 ml	jus de citron

Méthode :

- Mélangez tout les ingrédients de la sauce dans un pot, fermez et remuez énergiquement. Déposez tous les ingrédients dans un saladier. Remuez. Verser la sauce et servir.

Salade diverses

Salade grecque

Ingrédients :

2	tomates en quartiers
2	concombres en dés
8 oz	féta coupé en cube
32	olives kalamata
	Sel et poivre
	Huile d'olive
	Vinaigre balsamique
	Origan frais ou séché au goût

Méthode :

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

Salade diverses

Salade de céleri-rave vinaigrette mousse à l'érable

Ingrédients :	6 oz	céleri-rave en julienne
	6 oz	carottes en julienne
	4 c. à tb	graines de tournesol
		Sel et poivre
	4 c. à thé	huile d'olive
	4 c. à thé	huile de noisette
	3 c. à thé	vinaigre balsamique blanc ou de cidre
	½ tasse	lait
	2 c. à thé	sirop d'érable.

Méthode :

- Dans un bol, mélanger les légumes avec les graines de tournesol. Saler, ajouter les huiles et le vinaigre.
- Tiédir le lait avec le sirop d'érable et faire mousser avec un pied mélangeur.
- Dresser la salade dans des bols et garnir avec la mousse à l'érable.

Salade diverses

Salade de penne à la bette à carde et au bacon

Ingrédients :

Pennes

Bettes à carde hachées

Bacon cuit

Tomates séchées dans l'huile émincées

Fleurs d'ail

Sel et poivre au goût

Méthode :

- Mettre tous les ingrédients dans un grand saladier et mélanger.
- *** Pour les quantités, allez-y à votre guise!

Salade diverses

Mayonnaise maison

Deux jaunes d'œufs
Fleur d'ail
Sel et poivre au goût
Moutarde à l'ancienne
Une cuillère à soupe de jus de citron
Quelques câpres
Huile de Canola

Méthode :

- Mettre tous les ingrédients, sauf l'huile, dans un robot ou un pied mélangeur. Mélanger et ajouter l'huile en filet jusqu'à ce que la mayonnaise soit d'une belle couleur crémeuse.

Salade diverses

Salade de carottes sucrée et citronnée

Ingrédients :

10	carottes
1 c. à tb	sucré en poudre
	jus et le zeste de un citron
3 c. à tb	huile de canola ou d'arachide
	Fleur de sel et poivre du moulin

Méthode :

- Pelez et râpez les carottes, Saupoudrez-les de sucre, verser le jus et le zeste de citron et mélanger. Arroser d'huile. Saler et poivrer. Bien mélanger et laisser reposer au frigo au moins une heure avant de déguster.

Salade diverses

Salade de chou rouge et pommes vertes

Ingrédients : ½ chou rouge émincé finement
 2 pommes vertes coupées en julienne
 4 oignons verts émincés
 12 feuilles de basilic émincées

Vinaigrette : 2 c. à tb miel
 2 c. à tb moutarde de Dijon
 Jus et zeste de 2 limes
 ½ tasse huile d'olive
 Sel et poivre du moulin

Méthode :

- Dans un saladier, assemblez tous les ingrédients au moment de servir.