

Salades composées pour 4 personnes

❖ Taboulé :

100 gr de semoule, 1 concombre (épluché, évidé et coupé en cubes), 1 poivron rouge/jaune/orange coupé en cubes, 8 tomates moyennes à découper en petits morceaux, 1 oignon blanc à émincer, un bouquet de persil simple à hacher grossièrement, 8 olives noires, 8 c. à soupe d'huile d'olive, quelques feuilles de menthe hachée, sel, poivre.

Peut accompagner du poulet froid, du filet de porc rôti, de l'escalope de dinde cuite émincée.

❖ Salade exotique :

400g de pousses de soja, 1 poivron rouge, 400g de maïs doux, 200g de riz blanc cuit, 200g de carottes râpées, 200g de crevettes roses décortiquées, 200g de moules au naturel, 4 c. à soupe d'huile, 2c. à soupe de vinaigre, 1 filet de jus de citron, sel, poivre.

❖ Salade normande au poulet :

2 belles pommes de terre, 400g de carottes râpées, 400g de céleri râpe, 400g de blanc de poulet, 400g de blé cuit, 6 c. à soupe de crème légère à 15% de MG, 2 c. à soupe de vinaigre de cidre, persil haché, sel, poivre.

❖ Salade de saumon aux pâtes :

400 g de saumon cuit, 400 g de tagliatelles cuites, 2 belles tomates épépinées coupées en petits morceaux, 200g de maïs

doux, 5 c. à soupe de crème fraîche légère, 3 c. à soupe de jus de citron, persil haché, sel, poivre.

❖ Salade exotique au thon :

1 grosse boîte de thon au naturel, 4 tomates moyennes, 200g de maïs doux, 200g de riz complet cuit, 200g de pousses de soja, 200g de carottes rapées, persil haché, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de vinaigre, sel, poivre.

❖ Salade bretonne aux œufs mollets :

1 petite boîte de cœurs d'artichauts, 4 belles tomates, 1 petite boîte de cœurs de palmiers, 1 petite boîte de maïs doux, 200g de riz blanc cuit, 200g de crevettes roses décortiquées, 4 œufs mollets ou pochés, 6 c. à soupe de crème légère, 3 c. à soupe de jus de citron, persil haché, sel, poivre.

❖ Salade paysanne :

200g de pommes de terre, 100g de maïs doux, 100g de petits pois, 4 tomates moyennes, quelques feuilles de pissenlit ou de salade frisée ou de feuille de chêne, 1 oignon blanc émincé, 2 c. à soupe de jus de citron, 4 c. à soupe d'huile d'olive, persil haché, sel, poivre.

❖ Salade espagnole :

400g de riz cuit avec une pointe de safran, 1 poivron rouge, 1 carotte moyenne cuite coupée en rondelles, 8 olives noires, 500g de moules cuites décortiquées, persil haché, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 3 c. à soupe de jus de citron, sel, 1 pincée de piment doux ou poivre.