

Des salades gaies toute l'année

pour deux personnes

- 100g de cœurs de palmiers/ 100 g de carottes râpées/ 1 tomate moyenne/ 10 g de maïs doux/ 100g de riz cuit/ 2 tranches de jambon.

Assaisonnement : Persil haché, 2 cuil. A soupe d'huile olive ou colza, 1 cuil à café de vinaigre de cidre, sel, 1 filet de citron.

-2 tomates moyennes/ 100g de cœurs de palmiers/ 1 poignée de mâche ou autre salade/ 200 g de riz ou blé cuit/ 2 tranches de blanc de poulet.

Assaisonnement : Persil haché, 2 cuil à soupe d'huile d'olive, 1 cuil à café de vinaigre, sel.

- 100 g de maïs doux, 100g de soja, 10 radis cerises coupés en rondelles, 100g de riz complet cuit, 1 tomate moyenne, 2 œufs durs et 10 cubes de mimolette moyenne.

Assaisonnement : Persil haché ou ciboulette, 2 cuil à soupe d'huile, 1 cuil à café de vinaigre, sel.

- 200 g de concombre coupés en dés (épluché, épépiné), 2 tomates moyennes, 100g de lentilles brunes cuites ou riz cuit, 100g de rôti de veau ou poulet en cubes, 10 cubes de mimolette.

Assaisonnement : Persil haché, 2 cuil à soupe d'huile, 1 cuil à café de vinaigre, sel.

- 2 tomates moyennes, 200g de pousses de soja, 100g de cœurs de palmier, 100g de maïs doux, 100g de petits pois.

Assaisonnement : 2 cuil à soupe d'huile, 1 cuil à café de vinaigre, sel, ciboulette.

- 100g de betteraves rouges cuites, 100g de maïs doux, 100g de blé cuit, 2 tomates moyennes, 200g d'escalopes de volaille cuites coupées en dés.

Assaisonnement : fines herbes fraîches au choix, 2 cuil à soupe d'huile, 1 cuil à café de vinaigre, sel.

- 200g de choux fleurs (bouquets ébouillantés), 200g de macédoine de légumes, 2 tomates moyennes, 200g de thon au naturel.

Assaisonnement : 2 cuil à soupe d'huile, 1 cuil à café de vinaigre plus jus de citron, persil haché, sel.

- 200g de carottes rapées, 200g de céleri râpé, 10 cubes de gruyère ou emmental, 200g de crevettes roses décortiquées, 100g de maïs doux, 100g de riz cuit.

Assaisonnement : 2 cuil à soupe de crème fraîche légère, 1 cuil à soupe de jus de citron, persil haché, sel.