



SALADES D'ETE

10 RECETTES DE SALADES
ORIGINALES, SAINES ET
GOURMANDES

BIENVENUECHEZVERO.FR

SALADES D'ETE

**10 RECETTES DE SALADES
ORIGINALES, SAINES ET
GOURMANDES**

BIENVENUECHEZVERO.FR

TABLE DES MATIÈRES

- 02 Edito
- 03 Salade de légumes grilles healthy
- 04 Salade mixte au coeur de palmier et fromage de chèvre frais
- 05 Salade grecques - Salata Horiatiki A
- 06 Salade de poulet à l'ail et aux poivrons
- 07 Salade composée minceur et détox
- 08 Salade de mâche, melon, avocat et vinaigrette aux figues vanillées
- 09 Salade de fenouil et radis
- 10 Salade estivale de pois chiches au thon et à la pomme verte
- 11 Salade Waldorf
- 12 Salade d'épinard aux oeufs
- 13 Comment réaliser son mélange reminéralisant soi même ?



QUI SUIS-JE ?

Originnaire de Lorraine, passionnée par la cuisine bio et la photographie, je vous emmène dans mon univers en vous proposant des recettes saines, bio, de santé, et d'autres plus gourmandes.

J'aide aussi les personnes soucieuses de leur santé et celui de la planète à manger sainement en leur proposant mes recettes faciles avec des aliments sains.

Je donne également quelques conseils aux personnes qui souhaitent prendre soin de leur corps sur des produits de beauté naturel, bio et des DIY faciles tout en respectant l'environnement.

EDITO

J'espère que cette sélection de mes meilleures salades vous plaira. Vous en retrouverez plein d'autres sur le blog et je compte aussi en écrire de nouvelles pour cet été.

En été on a moins d'appétit et on a envie de fraîcheur. C'est pourquoi les salades sont parfaites pour ça.

N'hésitez pas à remplacer les ingrédients que vous n'avez pas dans votre frigo ou dans votre placard par d'autres équivalents.

Si vous n'avez pas le ou les légumes appropriés, pas de panique, remplacez-le par un autre. Variez les légumes et les sauces vinaigrette. Ajoutez votre petite touche perso à vos salades. Laissez libre cours à votre imagination.

En bonus à cet ebook, la recette pour réaliser son mélange reminéralisant qui m'a été transmise par ma naturopathe afin d'égrémenter toutes vos salades et autres plats, mais surtout pour une meilleure vitalité de votre corps. En général je l'utilise en hiver.

Encore un point qui a son importance : privilégiez les légumes bio et pensez à les laver à l'eau additionnées de vinaigre pour éliminer les petites bêtes et autres insectes de vos salades.

Bonne dégustation et bon été 2019

SALADE DE LÉGUMES GRILLÉS

Ingrédients

200 g de tomates cerise coupées en 2
2 carottes râpées
1 poivron jaune taillé
1 oignon émincé
5 asperges vertes coupées
huile d'olive
25 crevettes grises fraîches ou surgelées
salade verte
sel, poivre, origan, paprika
jus de citron
Vinaigrette :
4 c à s de jus de citron
2 c à s huile d'olive
1 c à s d'huile de sésame
2 c à s de miel
sel et poivre

Recette

Préchauffez votre four Th 200°C
Placez vos légumes alignés sur votre plaque du four recouvert de papier cuisson.
Assaisonnez de sel, poivre, paprika, origan et huile d'olive.
Mélangez chaque rangée de légumes.
Faites cuire 10 min au four.
A l'aide d'une spatule, décalez les légumes pour faire de la place aux crevettes que vous placerez côte à côte.

Assaisonnez avec le jus de citron, huile d'olive, sel, poivre, origan et paprika.
Remettez au four pour 8 min environ.
Préparez votre vinaigrette, réservez.
Placez la salade verte dans un saladier, y déposer 1 à 2 cuillerées de chaque légumes et quelques crevettes. Versez quelques cuillerées de vinaigrette. Dégustez tiède ou froide.



SALADE MIXTE AUX CŒURS DE PALMIER ET FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS

Ingrédients

mâche ou salade de votre choix
fromage de chèvre frais
cœurs de palmier
pois chiche en conserve
amandes
origan
1 c à s de condiment balsamique aux
figues de sollies – Frédéric Chaix (ou
vinaigre aromatisé)
2 c à s d'huile d'olive
fleur de sel et poivre du moulin.

Recette

Commencez par préparer la vinaigrette dans un saladier.

Coupez le chèvre et les cœurs de palmier en petit morceaux. Ajoutez les dans le saladier ainsi que les autres ingrédients.

Remuez bien et dégustez.



SALADE GRECQUE – SALATA HORIATIKI A'

Ingrédients

3-4 tomates
2 concombres moyens
1 oignon coupé en tranches
200 g de fromage féta
1 poivron vert
2-3 c à s de vinaigre de cidre
3-4 c à s d'huile d'olive de Grèce – Gefro
150g d'olives noires
sel & poivre
origan

Recette

Lavez soigneusement tous les légumes.
Déposez dans un saladier les tomates coupées en morceaux et les concombres coupés en tranches.
Ajoutez l'oignon émincé grossièrement, le poivron coupé en lamelles, les olives, le sel, poivre, vinaigre et huile d'olive.
Mélangez et ajoutez à la fin le fromage coupé en gros morceaux et servez.



SALADE DE POULET À L'AIL ET AUX POIVRONS

Ingrédients

1 restant de poulet rôti
1 Poivron rouge, ou vert ou jaune
(même un trio de poivrons surgelés)
de la roquette
2 boules de mozzarella di buffala
(moins de lactose et plus digeste que celle de vache)
4 cs Huile d'olive
poivre & sel
100 gr Tomates séchées

Recette

Découpez les restes de votre poulet déjà cuit en lanières.

Épluchez les gousses d'ail et coupez le poivron en dés.

Faites-les fondre dans un wok à couvert avec un peu d'huile d'olive et les morceaux de poulet, puis ajoutez le vinaigre balsamique.

Continuez la cuisson à feu doux, à découvert, jusqu'à évaporation presque complète du vinaigre.

Coupez la mozzarella en dés.

Dans un saladier, regroupez tous les ingrédients. Salez, poivrez et ajoutez 2 càs d'huile.

Mélangez bien et régalez-vous, vous m'en direz des nouvelles



SALADE COMPOSÉE MINCEUR ET DÉTOX

Ingrédients

1/4 de petit chou rouge
1/4 de petit chou blanc
185 g de pavé de saumon fumé bio
1 avocat
1 poire
1 kiwi
le jus d'un citron
3 càs de tartare d'algues
3 càs d'huile d'olive
sel et poivre

Recette

Râpez les deux choux et coupez le pavé de saumon en cubes.

Pelez l'avocat et la poire et coupez-les en cubes puis recouvrez-les du jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent. Pelez le kiwi et coupez-le en petits morceaux.

Dans le saladier, mélangez le caviar d'algues avec 3 càs d'huile d'olive. Puis versez tous les ingrédients. Mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Mettez au frais et dégustez.

Servez aussitôt.



SALADE DE MÂCHE, MELON, AVOCAT ET VINAIGRETTE AUX FIGUES VANILLÉES

Ingrédients

1 melon
2 avocats
1 poignée de tomates cerises
des feuilles de mâche
1 citron
1 c à s de gomasio

Pour la vinaigrette :

1 gousse d'ail
5 c à s d'huile d'olive
3 c à s de vinaigre à la figue et à la
vanille Bourbon (La case à vanille)
2 c à c de moutarde
sel et poivre

Recette

Pressez l'ail et mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette.

Découpez le melon en billes, ainsi que les avocats. Citronnez légèrement l'avocat pour éviter qu'il noircisse.

Coupez les tomates cerises en 2 ou pas.

Présentez le tout dans un grand plat de service accompagné de la vinaigrette par dessus et du gomasio. .



SALADE DE FENOUIL ET RADIS

Ingrédients

2 bulbes de fenouil
1 poignée de jeune pousses
10 radis rouges

Sauce vinaigrette :

1 càs de mélange graines de lin et chia –
1 càc de moutarde curry-coco
le jus d'1/2 citron jaune
3 c à s d'huile d'olive
Sel - poivre rouge
1 c à c de Fleurs d'épices Salade bonheur (Aux sources du bien vivre)
1 Poignée de fleurs de mauve séchées (Aux sources du bien vivre)

Recette

Retirez les premières côtes des bulbes de fenouil, lavez-les, égouttez-les et émincez-les finement à l'aide d'une mandoline.

Mettez-les dans un saladier avec les jeunes pousses lavées et les radis roses râpés.

Mélangez les ingrédients de la sauce en fouettant pour les émulsionner, versez sur la salade et parsemez du mélange de graines de lin et chia, ainsi que les fleurs d'épices et fleurs de mauve séchées.

Réservez au frais avant de déguster.

Dé-li-cieux !!!



SALADE ESTIVALE DE POIS CHICHE AU THON ET À LA POMME VERTE

Ingrédients

1 boîte de pois chiches rincés et égouttés 540 ml
1 poireau coupé en rondelles
1 boîte de thon égoutté 170 g (1 boîte)
1 boîte de crevettes égouttées
1 Pomme verte avec la pelure coupée en dés
2 bonnes poignées de canneberges séchées
60 ml d'huile de colza
30 ml vinaigre de vin
1 sachet de graines de chia
Poivre au moulin au goût
Ciboulette fraîche hachée grossièrement au goût

Recette

Dans un grand bol, incorporer et mélanger tous les ingrédients.

Répartir en 6 portions et déguster!

Pour un maximum de saveur, préparer la salade à l'avance et la laisser reposer 1 à 2 heures au réfrigérateur avant de servir.



II

10 Recettes de salades - bienvenuechezvero.fr

SALADE WALDORF

Ingrédients

1 pomme verte
1 cote de céleri-branche
1/4 citron
10 cl de crème d'amande liquide
sel, poivre
1 poignée de noix
1 poignée de cranberries séchées
huile d'olive

Recette

Détaillez finement 1 pomme avec sa peau, ainsi qu'une branche de céleri. Déposez-les dans un saladier.

Arrosez d'un trait de jus de citron et d'huile d'olive. Mélangez avec 1 poignée de noix écalée et 1 petite poignée de cranberries séchées.

Salez, poivrez et ajoutez un peu de crème d'amande liquide.

Voilà c'est prêt.



SALADE D'ÉPINARDS AUX OEUFS

Ingrédients

250 g de pousses d'épinards
1 petit poivron jaune émincé
8 tomates cerises coupées en 2
1 poignée d'olives noires
1 c à s du jus de citron
2 c à s d'huile d'olive au basilic
1 gousse d'ail écrasée
des herbes fraîches
2 œufs durs hachés.

Recette

Dans un saladier ou dans une assiette, disposez les épinards, puis le poivron jaune, les tomates cerises, la poignée d'olive.

Arrosez avec le citron, l'huile d'olive au basilic, la gousse d'ail et les herbes fraîches.

Disposez par dessus les œufs durs hachés.

Bon appétit !



COMMENT RÉALISER SON MÉLANGE REMINÉRALISANT SOI-MÊME ?

Ingrédients

1 volume de germe de blé
1 volume de gomasio
1 volume de mélange d'algues en
paillettes (spiruline)
1 volume de lécytine de soja
(facultatif)

Recette

Réaliser son mélange
reminéralisant est un véritable jeu
d'enfant. Cette recette simple m'a
été donnée par ma naturopathe que
je remercie au passage.

Ce que nous consommons en
alimentation nous apporte que très
peu de minéraux et de vitamines à
cause de la cuisson des aliments.

Dans ce cas le mélange pourra vous
aider à vous reminéraliser et vous
apporter un peu plus de vitalité. Il
est composé de germe de blé, de
gomasio, de spiruline

Versez tous les ingrédients dans un
grand bocal en verre. Mélangez et
conservez au réfrigérateur.

Vous pouvez saupoudrer votre
mélange reminéralisant sur vos
soupes, salades, sauces, légumes,
céréales etc. . . partout où vous le
souhaitez.





ETE 2019

BIENVENUECHEZVERO.FR