

SALADES COMPLETES : comment faire les meilleures ?

1/ Choisissez la BASE

Pour cela, privilégiez les légumes à feuilles. (laitue, épinards feuilles, chou kale, chou vert ou rouge mâche, blette, roquette)



2/ Ajouter du CROQUANT

-crudités crues bien-entendu

-graines & oléagineux idéales

Varié les couleurs pour bénéficier d'un max de vitamines, minéraux et anti-oxydants



GRAINES (courge, sésame, tournesol, chia, chanvre , lin..)



OLEAGINEUX (amandes, noix, noisettes, noix de pécan)

3/ DES INGREDIENTS DE CONSISTANCE : céréales légumineuses ou protéines animales

-Associer soit vos légumes avec des céréales et /ou légumineuses, soit vos légumes avec des protéines animales.

-Noter que les protéines se retrouvent aussi bien dans le règne animal que végétal : céréales, légumineuses, oléagineux, graines, légumes

- **CEREALES & LEGUMINEUSES (protéines végétales)**
 - **RIZ Complet, sauvage, noir, basmati**
 - **SARRASIN**
 - **QUINOA**
 - **MILLET**
 - **EPEAUTRE**
 - **BOULGHOUR**
 - **PETITES PATES AU BLE COMPLET**
 - **NOUILLES DE RIZ**
 - **LENTILLES (vertes, corail)**
 - **POICHICHES**
 - **HARICOTS SECS (rouges, blancs, noirs)**
 - **POIS CASSES**
- **PROTEINES ANIMALES**
 - **œuf dur**
 - **poisson sauvage**
 - **saumon fumé**
 - **crevettes**
 - **moules**
 - **crabe**
 - **blanc de poulet fermier**
 - **morceaux de porc, de bœuf**
 - **du fromage au lait cru de préférence de chèvre ou de brebis**

4/ DES HERBES & DES EPICES

-Ingrédients qui subliment les saveurs de votre salade tout en apportant des ANTIOXYDANTS .

- **HERBES**
 - basilic, thym, romarin, persil, ciboulette, pousses d'oignon frais, menthe, coriandre ..**
- **EPICES**
 - curcuma, piment, curry, cumin, poivre noir du moulin, paprika, gingembre, sel à broyer (ou fleur de sel), cannelle...**

5 / OPTIONNEL (quelque chose de surprenant)

Cela peut-être un élément sucré ou exotique.

- **FRUIT FRAIS** (pomme, ananas, pamplemousse, pastèque, grenade, ...)
- **FRUITS SECS** (figues, cranberries, raisins secs, dattes, abricots..)
- **TOFU**
- **CORNICHONS**
- **BACON**
- **AVOCAT**
- **CHAMPIGNONS**
- **OLIVES**
- **PATATES DOUCES**
- **MIEL**
- **ABATS** (foie, rognon..)
- **GUACAMOLE/PESTO/PESTO/HOUMOUS** (ces 3 derniers peuvent servir pour la sauce salade)

6/ UNE VINAIGRETTE MAISON

- **Huile pressée à froid** :olive vierge extra, colza, cameline
- **Vinaigres** : de pomme, de framboise, de vin rouge, de cidre,balsamique (attention balsamique bas de gamme contient du colorant E150d cancérigène), citron frais
- **Condiments** : moutarde, tahin, harissa, soja tamari
- **Autres** : ail, oignon ,herbes, set et poivre

EXEMPLES :

-La country : laitue verte+ épinards+ blanc de poulet fermier+ avocat+ tomates+ persil+ graines de sésame (vinaigrette : huile d'olive, vinaigre balsamique, sel, poivre, moutarde en option)

-L'originale : tagliatelles de courgettes crues, quinoa, féta, persil, noisettes concassées/ vinaigrette : huile olive, citron, sel, poivre