Livre de recettes de salades d'été

Toma

Le temps chaud appelle des plats rafraîchissants remplis des meilleures saveurs que la saison a à offrir. Ces recettes de salades estivales légères constituent un repas ou un plat d'accompagnement idéal pour l'été.

CRÉÉ PAR LE MARCHÉVIE LEAGUE

Liste d'épicerie

67 ingrédients

FRUITS

- [ ] **2** Apple
- [ ] **2** Pamplemousse
- [ ] **1** Citron
- [ ] **1 1/2 cuillère à café** Jus de citron
- [ ] **1/4** Lime
- [ ] **2 1/2 cuillères à soupe** Jus de citron vert
- [ ] **1/2** Mangue
- [ ] **1/4** Pastèque sans pépins
- [ ] **1 tasse** Fraises

PETIT DÉJEUNER

- [ ] **3 cuillères à soupe** Beurre de cacahuètes entièrement naturel
- [ ] **1/4 de tasse** Beurre d'amande
- [ ] **1/4 de tasse** Sirop d'érable

GRAINES, NOIX ET ÉPICES

- [ ] **1/2 tasse** Amandes
- [ ] **1/4 de cuillère à café** Poivre noir
- [ ] **1/3 de tasse** Noix de cajou
- [ ] **1/8 cuillère à café** Poudre de chili
- [ ] **1/3 de tasse** Noisettes
- [ ] **2 cuillères à soupe** Poudre de curry
- [ ] **2 cuillères à café** Poudre d'oignon
- [ ] **1/4 de tasse** Graines de citrouille
- [ ] Sel de mer et poivre noir
- [ ] **2 cuillères à café** Graines de sésame
- [ ] **1/4 de tasse** Graines de tournesol
- [ ] **1/8 cuillère à café** Paprika fumé

LÉGUMES

- [ ] **14 tasses** Roquette
- [ ] **4** Betteraves
- [ ] **4 tasses** Brocoli
- [ ] **5** Carotte
- [ ] **1 tige** Céleri
- [ ] **1/4 de tasse** Coriandre
- [ ] **1** Concombre
- [ ] **1 bulbe** Fenouil
- [ ] **2 cuillères à soupe** Aneth frais
- [ ] **2** Ail
- [ ] **1 cuillère à café** Gingembre
- [ ] **1** Poivron vert
- [ ] **3 tasses** Chou vert
- [ ] **7 tiges** Oignon vert
- [ ] **7 tasses** Feuilles de chou frisé
- [ ] **3/4 de tasse** Feuilles de menthe
- [ ] **3 tasses** Chou violet
- [ ] **3 tasses** Radicchio
- [ ] **1/2** Poivron rouge
- [ ] **1/4 de tasse** Oignon rouge
- [ ] **2 cuillères à soupe** Échalote
- [ ] **2** Patate douce
- [ ] **1** Tomate

EN BOÎTE ET EN CONSERVE

- [ ] **4 tasses** Pois chiches
- [ ] **2 tasses** Lentilles
- [ ] **1/2 tasse** Quinoa

PAIN, POISSON, VIANDE ET FROMAGE

- [ ] **1 1/4 lb** Poitrine de poulet
- [ ] **1 tasse** Fromage Feta
- [ ] **1/2 tasse** Fromage de chèvre

CONDIMENTS ET HUILES

- [ ] **1 cuillère à café** Huile d'avocat
- [ ] **1 1/2 cuillère à soupe** Vinaigre balsamique
- [ ] **1 1/8 tasse** Huile d'olive extra vierge
- [ ] **1 2/3 cuillères à soupe** Vinaigre de riz
- [ ] **1 2/3 cuillères à soupe** Huile de sésame
- [ ] **1/3 de tasse** Tahini
- [ ] **2 cuillères à soupe** Tamari

SURGELÉS

- [ ] **2 tasses** Edamame surgelé

FROID

- [ ] **2 cuillères à soupe** Jus de pamplemousse

AUTRE

- [ ] **1/2 tasse** Eau

BOULANGERIE

- [ ] **1 1/2 cuillère à café** Sucre de coco
- [ ] **1/4 de tasse** Canneberges séchées non sucrées
- [ ] **1 1/8 cuillère à soupe** Miel cru

Salade de pois chiches au curry

11 ingrédients | **15 minutes** | **4 portions**

DIRECTIONS

1. Dans un grand bol, mélangez l'huile, le jus de citron vert, la poudre de curry et le sirop d'érable.
2. Ajoutez les pois chiches, le céleri, la pomme, l'oignon, les canneberges et la coriandre dans le bol avec la vinaigrette. Mélangez le tout. Assaisonnez de sel et de poivre au goût.
3. Servez frais et appréciez !

NOTES

Restes

Réfrigérez dans un contenant hermétique jusqu'à 4 jours.

Servez-la avec

Dégustez-le seul ou servez-le sur des légumes verts feuillus comme les jeunes épinards, la roquette, les légumes verts mélangés ou la laitue romaine.

Plus de goût

Pour une meilleure saveur, utilisez une pomme acidulée comme une Granny Smith ou une McIntosh.

INGRÉDIENTS

1/4 de tasse	Huile d'olive extra vierge
1 1/2 cuillère à soupe	Jus de citron vert
2 cuillères à soupe	Poudre de curry
1 1/2 cuillère à café	Sirop d'érable
2 tasses	Pois chiches (cuits)
1 tige	Céleri (finement haché)
1	Pomme (petite, finement hachée)
1/4 de tasse	Oignon rouge (haché)
1/4 de tasse	Canneberges séchées non sucrées
1/4 de tasse	Coriandre (hachée)
	Sel de mer et poivre noir

NUTRITION

Calories	325	**Cholestérol**	0mg
Graisse	16g	**Sodium**	17mg
Carbs	39g	**Vitamine A**	163IU
Fibre	10g	**Vitamine C**	6mg
Sucre	16g	**Calcium**	70mg
Protéine	8g	**Fer**	3mg

Salade de poulet haché thaïlandaise à la sauce arachide

16 ingrédients | **30 minutes** | **3 portions**

DIRECTIONS

1. Ajoutez le poulet dans un petit bol et assaisonnez avec la poudre de chili, le paprika fumé et le sel de mer. Dans une poêle à feu moyen, faites cuire le poulet des deux côtés jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, environ 8 à 10 minutes. Retirez, laissez refroidir légèrement et déchiquetez à l'aide de deux fourchettes.
2. Dans un mixeur, ajoutez le beurre de cacahuètes, le tamari, le miel, le jus de citron vert, l'ail, le gingembre et l'eau. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux.
3. Dans un grand bol, ajoutez le chou, les carottes, le poivron, la mangue et les oignons verts. Ajoutez le poulet râpé au bol et mélangez avec la vinaigrette. Servez et appréciez !

NOTES

Restes

Conservez la salade et la vinaigrette séparément dans des contenants hermétiques au réfrigérateur jusqu'à trois jours.

Sans noix

Utilisez du beurre de graines de tournesol au lieu du beurre de cacahuètes.

Plus de goût

Ajoutez des flocons de chili à la sauce pour la réchauffer.

Garnitures supplémentaires

Ajoutez la coriandre hachée, les cacahuètes écrasées et/ou les graines de sésame.

Rendez-le végétalien

Omettez le poulet et remplacez-le par du tofu ou des pois chiches cuits.

INGRÉDIENTS

8 ozs	Poitrine de poulet (sans peau et sans os)
1/8 cuillère à café	Poudre de chili
1/8 cuillère à café	Paprika fumé
1/8 cuillère à café	Sel de mer
3 cuillères à soupe	Beurre de cacahuètes entièrement naturel
1 cuillère à soupe	Tamari
1 cuillère à café	Miel cru
1 cuillère à soupe	Jus de citron vert
1	Ail (gousse, émincée)
1 cuillère à café	Gingembre (émincé)
2 cuillères à soupe	Eau
3 tasses	Chou vert (haché)
2	Carotte (râpée)
1/2	Poivron rouge
1/2	Mangue (en cubes)
3 tiges	Oignon vert (haché)

NUTRITION

Calories	305	**Cholestérol**	78mg
Graisse	11g	**Sodium**	526mg
Carbs	26g	**Vitamine A**	8695IU
Fibre	6g	**Vitamine C**	84 mg
Sucre	17g	**Calcium**	80mg
Protéine	30g	**Fer**	2mg

Salade protéinée au brocoli et aux amandes

11 ingrédients **20 minutes** **4 portions**

DIRECTIONS

1. Dans un grand bol, mélangez les fleurons de brocoli, les fèves edamame, les oignons verts et les amandes hachées.
2. Pour préparer la vinaigrette, mélangez au fouet le beurre d'amande, le vinaigre de riz, le tamari, le sirop d'érable, l'huile de sésame, l'ail et l'eau. Ajoutez de l'eau si nécessaire pour obtenir la consistance désirée.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et remuer pour bien mélanger. Servez immédiatement, ou laissez reposer quelques heures avant de manger. Bon appétit !

NOTES

Restes

Se conservent bien au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

INGRÉDIENTS

4 tasses	Brocoli (coupé en petits bouquets)
2 tasses	Edamame congelé (décortiqué)
4 tiges	Oignon vert (en tranches)
1/2 tasse	Amandes (hachées)
1/4 de tasse	Beurre d'amande
1 cuillère à soupe	Vinaigre de riz
1 cuillère à soupe	Tamari (ou Aminos de noix de coco)
1 cuillère à soupe	Sirop d'érable
1 cuillère à soupe	Huile de sésame
1	Ail (gousse, émincée)
2 cuillères à soupe	Eau

NUTRITION

Calories	374	**Cholestérol**	0mg
Graisse	25g	**Sodium**	290 mg
Carbs	24g	**Vitamine A**	1279IU
Fibre	11g	**Vitamine C**	88mg
Sucre	8g	**Calcium**	208 mg
Protéine	19g	**Fer**	4mg

Salade de roquette au quinoa et aux fraises

9 ingrédients | **40 minutes** | **4 portions**

DIRECTIONS

1. Faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet. Laissez refroidir.
2. Dans un grand bol, mélangez au fouet le tahini, le sirop d'érable, le jus de citron, l'eau et le sel. Assaisonnez la vinaigrette avec du sel supplémentaire ou du jus de citron si nécessaire.
3. Versez la vinaigrette sur la roquette et mélangez pour l'enrober uniformément. Incorporer le quinoa cuit, les graines de tournesol et les fraises. Transférez dans des assiettes et servez immédiatement. Bon appétit !

NOTES

Préparation des repas

Pour de meilleurs résultats, conservez tous les éléments séparément au réfrigérateur et assemblez la salade juste avant de servir.

Pas de roquette

Utilisez des bébés épinards à la place.

Pas de graines de tournesol

Utilisez des graines de citrouille, des graines de chanvre ou des noix hachées à la place.

INGRÉDIENTS

1/2 tasse	Quinoa (non cuit)
2 cuillères à soupe	Tahini
1 cuillère à soupe	Sirop d'érable
1 1/2 cuillère à café	Jus de citron
1 cuillère à soupe	Eau (chaude)
1/8 cuillère à café	Sel de mer
6 tasses	Roquette
1/4 de tasse	Graines de tournesol
1 tasse	Fraises (hachées)

NUTRITION

Calories	201	**Cholestérol**	0mg
Graisse	10g	**Sodium**	94mg
Carbs	25g	**Vitamine A**	724IU
Fibre	4g	**Vitamine C**	28mg
Sucre	6g	**Calcium**	107mg
Protéine	7g	**Fer**	3mg

Salade de lentilles, patates douces et roquette

8 ingrédients | **35 minutes** | **4 portions**

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 425°F (218°C) et tapissez une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Mélangez les dés de patates douces dans l'huile d'olive et les répartir sur la plaque de cuisson. Faites cuire au four pendant 30 minutes, en remuant à mi-chemin.
3. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette en combinant le tahini, l'eau et le sirop d'érable dans un bocal. Assaisonnez avec une pincée de sel de mer et de poivre noir selon votre goût. Fermez avec un couvercle et secouez bien pour mélanger. Mettez de côté.
4. Répartissez la roquette dans les bols et répartir les lentilles sur le dessus. Ensuite, répartissez la patate douce rôtie entre les bols. Arrosez de vinaigrette au tahini et dégustez !

INGRÉDIENTS

2	Patate douce (moyenne, en dés)
1 1/2 cuillère à café	Huile d'olive extra vierge
1/4 de tasse	Tahini
1/4 de tasse	Eau
1 cuillère à soupe	Sirop d'érable
	Sel de mer et poivre noir (au goût)
4 tasses	Roquette
2 tasses	Lentilles (cuites)

NOTES

Pas de lentilles

Utilisez des pois chiches ou de la viande hachée à la place.

Pas de tahini

Utilisez du beurre de graines de tournesol à la place.

Pas de roquette

Utilisez plutôt des jeunes épinards, du chou frisé ou des légumes verts mélangés.

Aime le piquant

Ajoutez l'épice cajun ou la sauce piquante dans la vinaigrette au tahini.

NUTRITION

Calories	292	**Cholestérol**	0mg
Graisse	10g	**Sodium**	62mg
Carbs	40g	**Vitamine A**	9714IU
Fibre	12g	**Vitamine C**	6mg
Sucre	8g	**Calcium**	141mg
Protéine	13g	**Fer**	5mg

Salade de fenouil, radicchio et pamplemousse

10 ingrédients **25 minutes** **4 portions**

DIRECTIONS

1. Ajoutez le fenouil tranché, le radicchio et l'échalote dans un grand saladier.
2. Dans un petit bol, combinez le jus de pamplemousse, l'huile d'olive extra vierge, le miel et le sel marin. Mélangez bien.
3. Ajoutez les tranches de pamplemousse, la menthe et les noisettes dans le saladier et arrosez de la vinaigrette. Appréciez !

NOTES

Pas de radicchio

Utilisez plutôt de la laitue endive ou romaine.

Pas de pamplemousse

Utilisez une orange navel à la place.

Pas de miel

Utilisez du sirop d'érable à la place.

INGRÉDIENTS

1 bulbe	Fenouil (évidé et finement tranché)
3 tasses	Radicchio (en fines lamelles)
2 cuillères à soupe	Échalote (en fines lamelles)
2 cuillères à soupe	Jus de pamplemousse
1/4 de tasse	Huile d'olive extra vierge
1 cuillère à café	Miel cru
1/8 cuillère à café	Sel de mer
2	Pamplemousse (pelé et coupé en morceaux)
1/4 de tasse	Feuilles de menthe (en fines lamelles)
1/3 de tasse	Noisettes (grillées et hachées)

NUTRITION

Calories	259	**Cholestérol**	0mg
Graisse	20g	**Sodium**	112 mg
Carbs	21g	**Vitamine A**	1862IU
Fibre	5g	**Vitamine C**	58mg
Sucre	14g	**Calcium**	67mg
Protéine	4g	**Fer**	1mg

Salade grecque de chou frisé et de pois chiches

11 ingrédients **15 minutes** **4 portions**

DIRECTIONS

1. Dans un bocal, mélangez l'aneth, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel de mer et le poivre noir. Mettez un couvercle dessus et secouez bien. Mettez de côté.
2. Dans un grand saladier, mélangez les pois chiches, le concombre, la tomate, le poivron vert et le chou frisé. Ajoutez la quantité désirée de vinaigrette et mélangez bien. Répartissez dans les bols et garnissez de fromage feta. Savourez !

NOTES

Pas de pois chiches

Utilisez des lentilles ou des haricots rouges à la place.

L'extra Grec

Ajoutez les olives noires hachées.

Pas de chou frisé

Utilisez des épinards ou tout autre vert foncé à la place.

INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe	Aneth frais (haché)
1/4 de tasse	Huile d'olive vierge extra
1	Citron (jus)
1/4 de cuillère à café	Sel de mer
1/4 de cuillère à café	Poivre noir
2 tasses	Pois chiches (cuits, égouttés et rincés)
1/2	Concombre (en dés)
1	Tomate (en dés)
1	Poivron vert (en dés)
4 tasses	Feuilles de chou frisé (en fines lamelles)
1/2 tasse	Fromage feta (émietté)

NUTRITION

Calories	359	**Cholestérol**	17mg
Graisse	20g	**Sodium**	435 mg
Carbs	34g	**Vitamine A**	7189IU
Fibre	9g	**Vitamine C**	44mg
Sucre	6g	**Calcium**	225 mg
Protéine	13g	**Fer**	4mg

Salade de pastèque

8 ingrédients | **15 minutes** | **2 portions**

DIRECTIONS

1. Dans un petit pot Masson, combinez le sirop d'érable, le jus de lime, l'huile d'olive et le sel. Couvrez avec un couvercle, secouez pour combiner et mettez de côté.
2. Dans un bol de service, combinez la pastèque, le concombre, la menthe et la feta hachés.
3. Répartissez dans des bols et arroser de la quantité désirée de vinaigrette. Appréciez !

INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe	Sirop d'érable
1/4	Lime (jus)
1 cuillère à soupe	Huile d'olive extra vierge
1/8 cuillère à café	Sel de mer
1/4	Pastèque sans pépins (coupée en cubes)
1/2	Concombre (en dés)
1/2 tasse	Feuilles de menthe
1/2 tasse	Fromage feta (émietté)

NOTES

Faites-le à la grecque

Ajoutez l'oignon rouge finement tranché et les olives noires.

Plus de protéines

Ajoutez des edamames, du lin moulu, des cœurs de chanvre ou servez avec une poitrine de poulet grillée.

Plus de verts

Ajoutez plus d'herbes fraîches, de la roquette ou du basilic haché.

Taille de la pastèque

Cette recette a été développée et testée en utilisant une pastèque de 5 livres.

NUTRITION

Calories	372	**Cholestérol**	34mg
Graisse	16g	**Sodium**	585 mg
Carbs	55g	**Vitamine A**	3725IU
Fibre	3g	**Vitamine C**	52 mg
Sucre	42g	**Calcium**	263mg
Protéine	10g	**Fer**	2mg

Salade de chou croquant au poulet

13 ingrédients | **20 minutes** | **4 portions**

DIRECTIONS

1. Enduisez le poulet avec la poudre d'oignon, les graines de sésame et le sel marin. Faites chauffer une poêle à feu moyen. Ajoutez l'huile d'avocat et le poulet. Faites-le cuire pendant 6 à 7 minutes, puis retournez-le. Continuez à faire cuire jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Retirez-le et laissez-le refroidir, puis coupez-le en tranches et réservez-le.
2. Fouettez l'huile d'olive extra vierge, le vinaigre de riz, l'huile de sésame et le sucre de coco dans un petit bol.
3. Ajoutez le chou, le chou frisé et les carottes dans un grand bol. Ajoutez la vinaigrette et faites-la pénétrer en massant. Garnissez la salade de poulet et de noix de cajou et mélangez légèrement. Répartissez-les dans des bols et savourez-les !

NOTES

Restes

Réfrigérez dans un contenant hermétique jusqu'à deux jours.

Sans noix

Omettez les noix de cajou ou utilisez des graines de citrouille à la place.

Rendez-le végétalien

Remplacez le poulet par du tofu ou des pois chiches.

Pas d'huile d'avocat

Utilisez plutôt de l'huile d'olive extra vierge.

Sans sucre de coco

Utilisez du sucre brun ou du sirop d'érable à la place.

INGRÉDIENTS

12 ozs	Poitrine de poulet (sans peau et sans os)
2 cuillères à café	Poudre d'oignon
2 cuillères à café	Graines de sésame
1/2 cuillère à café	Sel de mer (divisé)
1 cuillère à café	Huile d'avocat
2 cuillères à soupe	Huile d'olive extra vierge
2 cuillères à café	Vinaigre de riz
2 cuillères à café	Huile de sésame
1 1/2 cuillère à café	Sucre de coco
3 tasses	Chou violet (haché)
3 tasses	Feuilles de chou frisé (équeutées et râpées)
3	Carotte (en fines lamelles)
1/3 de tasse	Noix de cajou (grossièrement hachées)

NUTRITION

Calories	366	**Cholestérol**	88mg
Graisse	19g	**Sodium**	432mg
Carbs	20g	**Vitamine A**	13290IU
Protéine	5g	**Vitamine C**	48mg
Carbs	7g	**Calcium**	134mg
Protéine	31g	**Fer**	3mg

Salade de betteraves et de roquette

9 ingrédients | **50 minutes** | **4 portions**

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 400°F (204°C). Enveloppez les betteraves dans du papier d'aluminium et faites-les cuire pendant 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Retirez les betteraves du four, laissez-les refroidir, puis pelez et coupez-les en quartiers.
2. Pendant que les betteraves cuisent, préparez la vinaigrette dans un petit bol en mélangeant au fouet l'huile d'olive, le balsamique, le sel au miel et le poivre. Mettez de côté.
3. Mettez la roquette dans un saladier et ajoutez les betteraves, la pomme, le fromage de chèvre et les graines de citrouille. Versez la vinaigrette sur le dessus. Mélangez et dégustez !

NOTES

Sans produits laitiers

Omettez le fromage de chèvre, ou utiliser un fromage végétal à la place.

Pas de graines de citrouille

Omettez ou utiliser des graines de tournesol à la place.

Pas de pomme

Utilisez une poire à la place.

Pas de miel

Utilisez du sirop d'érable à la place.

Gagner du temps

Faites rôtir les betteraves à l'avance.

INGRÉDIENTS

4	Betteraves (avec la peau, lavées)
3 cuillères à soupe	Huile d'olive vierge extra
1 1/2 cuillère à soupe	Vinaigre balsamique
1 1/2 cuillère à café	Miel cru
	Sel de mer et poivre noir (au goût)
4 tasses	Roquette (emballée)
1	Pomme (en fines tranches)
1/2 tasse	Fromage de chèvre (émietté)
1/4 de tasse	Graines de citrouille

NUTRITION

Calories	238	**Cholestérol**	5mg
Graisse	17g	**Sodium**	138 mg
Carbs	20g	**Vitamine A**	526IU
Fibre	5g	**Vitamine C**	9mg
Sucre	14g	**Calcium**	64mg
Protéine	6g	**Fer**	2mg