

DES RECETTES POUR TOUTES LES SAISONS

Module n° 3 | Cours n°2 | Des salades et verrines

Les réflexes Le calendrier

Dans le module 1, pour le cours sur les recettes salées, je vous ai préparé un calendrier répertoriant les légumes de saison par mois. Appuyez-vous sur celui-ci afin d'élaborer vos salades et verrines de saison.

L'astuce déco

Si vous achetez dans le commerce des yaourts dans des pots en verre, gardez-les. Ceux-ci seront parfaits pour les verrines, mais aussi pour les desserts comme les flans, panna cotta, mousses etc.

Une salade en plat ou entrée à adapter

Suivant la destination de la recette, celle-ci ne sera pas à réaliser de la même manière. Ainsi une salade qui sera servie en entrée se devra d'être légère pour ne pas couper la faim. Alors qu'une salade plus copieuse pour le repas devra de préférence avoir un minimum de féculents, de protéines et de légumes afin de ne pas être affamé au cours de l'après-midi par exemple.

Notions de cours à retenir

Après les tartes et quiches du cours précédent, j'ai voulu vous faire un cours pour vous donner encore plus d'idée, mais cette fois-ci avec des salades et des verrines. Pour l'été, l'appétit et l'envie de faire la cuisine peuvent être peu présents et l'on a envie de recettes fraîches. Ce genre de recettes peuvent aussi faire leur effet quand on reçoit, alors découvrez avec ces deux recettes, toutes les combinaisons qu'il est possible de réaliser.

Une recette de salade

Cette recette est très simple à réaliser. Vous pourrez ainsi la composer selon les saisons et vos goûts et ajouter les quantités que vous souhaitez suivant sa destination.

Ingrédients

Jeunes pousses d'épinard
pain complet/crackers/biscotte
chèvre frais
concombre
tempeh
tomate cerise
vinaigre balsamique blanc
graines de sésame

Epinard: les épinards ont une période de récolte assez importante donc vous pourrez en acheter assez facilement. Sinon il est possible de les remplacer par de la mâche, du cresson, de la laitue ou de la roquette par exemple.

Pain complet: si cette salade est servie comme plat principal, ajoutez plus de glucides avec des tranches de pain grillé, des pâtes complètes, de la semoule ou du boulgour par exemple.

Concombre et tomate: vous pouvez les remplacer par d'autres légumes de saison. Ainsi des crudités comme des carottes râpées, des champignons, poivrons, choux et autres courges rôties aux épices peuvent faire l'affaire dans ce type de recettes.

Protéines: j'ai utilisé du tempeh, mais il est possible d'utiliser d'autres protéines végétales ou animales. Ainsi du poisson, de la volaille, des légumes, du tofu ou des protéines de soja seront très bien. J'ai également réalisé une préparation au poulet qui sera parfaite.



Bonne adresse

L'été dernier, j'ai découvert la marque, Bals'Art, au détour d'une visite à Roussillon (84). Et qui ont un site web. Je vous conseille vivement ses vinaigres balsamiques, qui subliment très bien salades et

Pour aller plus loin

Sur le blog Mes recettes Healthy©, retrouvez les recettes par ingrédients [dans mon index ici](#).

Sauce: pour cette recette avec le chèvre et les tomates notamment, un simple mélange de vinaigre balsamique et de miel seront très bien. Mais vous pourrez également utiliser de la vinaigrette traditionnelle, de l'huile d'olive ou alors une sauce plus crémeuse avec des épices ou même du parmesan comme pour une salade Caesar.

Une recette de verrine

Voyez les verrines comme une mise en bouche qui sera parfaite pour commencer un bon repas. Des astuces simples existent afin de réaliser des combinaisons avec du goût, tout en étant simples à faire.

Ingrédients pour 4

85g de tomates cerises
60g de chèvre frais
15 g olives noires
vinaigre balsamique blanc
amandes grillées

À savoir que les recettes les plus simples, peuvent aussi être compliquées car réalisées avec des produits de saison et de qualité. Ici, si vous choisissez des tomates de saison gorgées de sucre avec un vinaigre de qualité et des olives bio ayant du goût, et cela fera toute la différence.

Voici des idées de combinaisons:

- crème d'artichaut et chèvre
- Purée de courge rôtie aux épices sur du pain d'épices
- Foie gras et compotée d'oignon ou de figues
- Crème de tomates confites, chèvre et jambon cru
- Soupe froide de carottes au cumin avec un crackers
- Betteraves et chèvre
- Pain d'épices, poires et roquefort
- Avocat et crevettes ou chair de crabe
- Fromage frais, ciboulette, citron, sel et radis
- Fromage frais, thon et avocat

Code promotion

Avec la formule Le gourmand vous avez accès à des menus hebdomadaires en plus ainsi qu'à la liste des courses correspondante. Tout cela vous permettra ainsi de faire vos d'avoir des repas sains et variés. N'hésitez pas à aller dans la rubrique épicerie pour avoir accès aux produits à prix préférentiels.