



Salades : les petits + qui changent tout !

Les salades, c'est frais, coloré, facile à composer... mais parfois, elles peuvent vite tourner à l'assiette un peu fade ou pas assez rassasiante. Bonne nouvelle : quelques ajouts bien choisis peuvent faire toute la différence, à la fois en goût et sur le plan nutritionnel !

Voici une sélection d'ingrédients malins (et délicieux) à saupoudrer ou ajouter dans vos salades pour en faire de vrais concentrés de bienfaits.

Les céréales complètes : quinoa, boulgour, orge, sarrasin...

Elles enrichissent vos salades en glucides complexes, fibres, minéraux (magnésium, fer, zinc) et protéines végétales, tout en améliorant la satiété grâce à leur index glycémique modéré.

Utilisez-les en base avec des légumes croquants ou en topping croustillant (ex. sarrasin grillé). Pour gagner du temps, préparez-les en avance et conservez-les 3 à 4 jours au frais.

Le tofu et le tempeh

Sources de protéines végétales, le tofu est doux et s'imprègne bien des marinades, tandis que le tempeh, fermenté et plus ferme, apporte plus de fibres et un goût prononcé. Coupez-les en dés, faites-les mariner et poêlez-les pour un ajout savoureux et rassasiant.

Les graines (lin, chia, sésame...)

Riches en fibres, protéines végétales et bons gras (oméga-3 notamment), elles améliorent la digestibilité et apportent du croquant. Utilisez-les en petites quantités (1 cuillère à soupe), mixées pour le lin, entières pour les autres.

Les fromages frais et légers

Ils apportent protéines, calcium et une texture fondante, tout en restant légers. Par exemple, le cottage cheese, la ricotta, le chèvre frais, la feta allégée ou le fromage blanc 0% sont parfaits pour enrichir votre salade. Privilégiez des portions modérées (30-40 g) pour ne pas l'alourdir.

Les légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots...

Excellentes sources de protéines végétales et fibres, elles rendent la salade plus rassasiante et équilibrée. Rincez bien les légumineuses en conserve et ajoutez-les en quantité adaptée (environ 100 g cuits).

Les fruits à coque et oléagineux : noix, amandes, noisettes, pignons

Apportent des bons lipides, fibres et minéraux, avec un agréable croquant. Une petite poignée (environ 10 g) suffit pour booster vos salades.

La levure de bière

Riche en vitamines B, protéines et minéraux, elle donne un goût fromager et nutritif. Saupoudrez-la en petite quantité (1 cuillère à soupe) sans la chauffer pour préserver ses bienfaits.

Les légumes lactofermentés : choucroute crue, pickles, radis fermentés

Riches en probiotiques naturels, ils favorisent la santé digestive et apportent une touche acidulée à vos salades. Ajoutez-en 1 à 2 cuillères à soupe en topping, en privilégiant les versions non pasteurisées pour conserver les bienfaits.

Astuce importante : pour préserver les bienfaits des graines (notamment lin et chia) et de la levure de bière, ajoutez-les toujours en fin de préparation, sans cuisson ni chauffage.