



Idées salades composées d'été

Pourquoi adopter les salades composées en été ?

- Pratiques, rapides, sans cuisson longue
- Rafraîchissantes et légères
- Faciles à adapter selon les goûts, saisons ou allergies
- Idéales pour équilibrer vos repas sans prise de tête

✿ Comment composer une salade complète ?

Appliquez la règle des $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{4}$:

- $\frac{1}{2}$ légumes : crus ou cuits, colorés, riches en fibres et micronutriments
- $\frac{1}{4}$ féculents : quinoa, riz, pâtes complètes, lentilles, pommes de terre, pain complet...
- $\frac{1}{4}$ protéines : végétales (pois chiches, tofu, lentilles...) ou animales (œuf, poisson, poulet, fromage...)

Ajoutez :

- Une matière grasse de qualité (huile d'olive, colza, noix...)
- Des herbes fraîches et des épices
- Des graines ou oléagineux pour le croquant (pignons, graines de courge...)

📖 8 idées de salades estivales équilibrées

1. Quinoa, légumes grillés et halloumi

- Légumes : courgettes, poivrons, aubergines grillés
- Féculents : quinoa cuit
- Protéines : halloumi grillé
- Assaisonnement : huile d'olive, citron, herbes de Provence
- Préparation : Grillez les légumes, cuisez le quinoa et le halloumi, assemblez.

2. Melon, concombre, mozzarella et menthe

- Légumes : concombre, roquette
- Féculents : melon en cubes
- Protéines : mozzarella
- Assaisonnement : huile d'olive, vinaigre balsamique blanc, menthe
- Préparation : Mélangez melon, concombre, mozzarella, roquette, menthe et assaisonnez.

3. Pâtes complètes, tomates cerises et pois chiches

- Légumes : tomates cerises, roquette
- Féculents : pâtes complètes
- Protéines : pois chiches
- Assaisonnement : huile d'olive, vinaigre de cidre, moutarde douce, ail
- Préparation : Mélangez les ingrédients cuits/refroidis avec l'assaisonnement.

4. Riz basmati, crudités et œuf dur

- Légumes : carottes râpées, concombre, radis
- Féculents : riz basmati
- Protéines : œuf dur
- Assaisonnement : yaourt nature, citron, moutarde douce, ciboulette
- Préparation : Mélangez le tout avec la sauce au yaourt.

5. Pois chiches, tomates fraîches et feta

- Légumes : tomates, roquette
- Féculents : pois chiches
- Protéines : feta
- Assaisonnement : huile d'olive, vinaigre balsamique, origan
- Préparation : Mélangez les ingrédients, émiettez la feta et assaisonnez.

6. Niçoise revisitée (thon et quinoa)

- Légumes : haricots verts, tomates cerises, oignon rouge
- Féculents : quinoa
- Protéines : thon + œuf dur (facultatif)
- Assaisonnement : huile d'olive, vinaigre de vin, basilic
- Préparation : Mélangez quinoa, légumes cuits/refroidis, thon, œuf et sauce.

7. Saumon froid, pommes de terre et légumes croquants

- Légumes : concombre, radis, fenouil ou jeunes pousses
- Féculents : pommes de terre vapeur
- Protéines : saumon froid (restes de filet poché ou grillé)
- Assaisonnement : yaourt, aneth, moutarde douce, citron
- Préparation : Assemblez tous les ingrédients et ajoutez la sauce.

8. Courgettes marinées, poulet grillé, mozzarella et pignons

- Légumes : courgettes crues en tagliatelles, roquette
- Féculents : croûtons de pain complet ou pâtes froides
- Protéines : blanc de poulet grillé + mozzarella
- Assaisonnement : huile d'olive, citron, origan, pignons
- Préparation : Mariner les courgettes 30 min, assembler avec le reste.