

Atelier de cuisine thématique

Salades colorées



La Bouffe du carrefour



Salade d'asperges grillées, de pois chiches et de patates **(2 portions)**

- 2 pommes de terre moyennes (jaunes ou rouges)
- 1 t. de pois chiches en boîte, rincés et égouttés
- 1 paquet (environ 12 oz) d'asperges, coupées en morceaux d'1 po
- 1 petit oignon jaune, coupé en minces tranches
- 2-3 gousses d'ail, non pelées
- ¼ t. de vinaigrette balsamique maison (moitié vinaigre balsamique, moitié huile d'olive) ou du commerce
- Sel et poivre, au goût
- Crème sure (facultatif)

Préparation :

1. Préchauffer le four à 425 F.
2. Cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres (au four, au micro-onde ou bouillies). Les laisser refroidir et les couper en dés d'1 pouce. Placer dans un grand bol avec les pois chiches.
3. Pendant que les pommes de terre cuisent, déposer les asperges sur une plaque tapissée de papier parchemin et saupoudrer les oignons par-dessus. Dans un coin de la plaque, placer les gousses d'ail non pelées. Rôtir jusqu'à ce que les asperges soient tendres, mais pas trop, environ 15 minutes en mélangeant les légumes à la mi-cuisson. Retirer du four.
4. Placer l'ail à part afin de le faire refroidir quelques minutes. Puis, les peler et les placer dans un petit bol afin d'en faire une purée à l'aide d'une fourchette. Mélanger avec la vinaigrette et la crème sure (si désiré).
5. Placer les asperges dans le bol avec les pois chiches et les pommes de terre. Verser la vinaigrette sur la salade, puis assaisonner.



Salade de macaroni au saumon & au fenouil **(6 portions)**

Ingrédients :

- 1 boîte (340 g) de macaroni
- 1 lb de saumon frais sans la peau, cuit et en morceaux
- 2 t. de fenouil, coupé en dés
- 1/2 t. d'aneth frais, haché
- 1/2 t. d'huile d'olive
- 1/4 de t. de vinaigre de vin blanc
- 1/4 de t. de caprons, tranchés
- 3 oignons verts, hachés
- Le zeste de 1 orange
- Sel et poivre, au goût



Préparation :

1. Porter un grand chaudron d'eau salée à ébullition, puis cuire les pâtes selon l'indication sur l'emballage. Égoutter, rincer sous l'eau froide, puis transvider dans un grand bol.
2. Ajouter le reste des ingrédients, bien mélanger, puis servir.

Salade de betteraves, de carottes et de haricots noirs **(6 portions)**

Ingrédients :

- 6 petites betteraves jaunes non pelées, lavées
- 4 carottes, pelées
- 2 petites échalotes françaises, pelées et coupées en quartiers
- 2 gousses d'ail non pelées, écrasées
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 4 c. à t. de miel
- 1 boîte de 540 ml de haricots noirs, rincés et égouttés
- 3 c. à s. d'abricots séchés, coupés en julienne
- 2 c. à s. de jus de lime
- 1 c. à t. de poudre de chili
- Sel et poivre



Préparation :

1. Placer la grille dans le haut du four. Préchauffer le four à gril (broil). Tapiser une plaque de cuisson de papier d'aluminium.
2. À l'aide d'une mandoline, trancher finement les betteraves en rondelles et les carottes en rubans. Les répartir sur la plaque. Ajouter les échalotes et l'ail. Arroser de 30 ml (2 c. à soupe) d'huile et de 15 ml (1 c. à soupe) de miel. Saler, poivrer et bien mélanger.
3. Cuire au four environ 10 minutes en remuant les légumes à la mi-cuisson ou jusqu'à ce que la surface des légumes soit légèrement noircie. Laisser tiédir.
4. Entre-temps, dans un bol, mélanger les haricots, les abricots, le jus de lime, le reste de l'huile (15 ml/1 c. à soupe), le reste du miel (5 ml/1 c. à thé) et la poudre de chili.
5. Dans une assiette de service, déposer les haricots et répartir les légumes rôtis.

Salade de vermicelles, d'edamames et de fèves germées (4 portions)

Ingrédients :

Vinaigrette :

- 3/4 t. d'eau
- 1/2 t. de beurre d'arachide
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de sauce soya, environ
- 1 c. à t. d'huile de sésame grillé
- Sel et poivre

Salade :

- 2 t. d'edamames écosées, surgelées et décongelées
- 225 g de vermicelles de riz larges
- 2 t. de fèves germées
- 2 carottes, coupées en julienne
- 2 oignons verts, émincés
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en julienne
- 1 poitrine de poulet, désossée et sans peau
- Sel et poivre



Préparation :

1. Dans une casserole, porter à ébullition tous les ingrédients de la vinaigrette en remuant à l'aide d'un fouet. Laisser mijoter doucement de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Saler et poivrer. Réserver.
2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les fèves de soya environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Les plonger dans de l'eau glacée jusqu'à refroidissement complet. Égoutter. Réserver dans un grand bol.
3. Dans la même casserole d'eau bouillante, cuire les vermicelles environ 2-3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Rincer sous l'eau froide et bien égoutter. Ajouter aux fèves de soya avec les fèves germées, les carottes, les oignons verts et le poivron.
4. Dans une poêle, cuire la poitrine de poulet dans 1 c. à s. d'huile de sésame, saler et poivrer. Couper en fines tranches et incorporer dans la salade
5. Verser la vinaigrette, puis saler et poivrer. Bien mélanger. Déposer dans une assiette de service creuse.

Salade Cobb asiatique (4 portions)

Ingrédients :

Salade

- 5 t. de laitue romaine, coupée
- 1 boîte de 11 oz de mandarines dans un sirop léger, égouttées
- 1/3 t. de poulet cuit, effiloché
- 1/3 t. de carotte, râpées
- 1 avocat, coupé en dés
- 2 œufs cuits durs, coupés en dés
- ¼ t. d'oignons verts, tranchés

Vinaigrette

- ¼ de t. vinaigre de riz
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à s. de sucre
- 1 c. à t. de gingembre frais, haché
- 1 c. à t. de sauce soya



Préparation :

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette, puis mettre de côté.
2. Dans un grand bol, placer la laitue au fond, puis déposer les autres ingrédients en rangée par-dessus la laitue (mandarines, poulet, carottes, avocat, œufs et oignons verts).
3. Servir avec la vinaigrette.

Salade de pâtes style bruschetta (4 portions)

Ingrédients :

- 1 lb d'orecchiette (ou tout autre sorte de petites pâtes)
- ¼ t. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- Sel et poivre, au goût
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 casseau de tomates raisins, coupées en deux
- ¼ t. de basilic haché
- 1 boîte de lentilles en conserve (facultatif)
- Parmesan, au goût

Préparation :

1. Cuire les pâtes comme indiqué sur la boîte. Égoutter et réserver.
2. Dans un grand bol, fouetter l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, l'ail, le sel et le poivre. Ajouter les pâtes, les tomates, le parmesan et le basilic, puis bien mélanger. Servir.



Salade de fruits et vinaigrette à la lime et au miel **(4 à 6 portions)**

Ingrédients :

- 1 lb de fraises fraîches, coupées en quartiers
- 4 kiwis, pelés et coupées en dés
- 2 mangues, coupées en dés
- 2 bananes, tranchées
- 12 oz de bleuets frais
- 2 c. à s. de miel
- 1 lime, pour le jus

Préparation :

1. Placer les fruits dans un grand bol à salade.
2. Dans un petit bol, fouetter le miel et le jus de la lime. Verser au-dessus des fruits et mélanger.

Note : *Vous pouvez prendre n'importe quels autres fruits!*



Références

<http://www.troisfoisparjour.com/fr/web/trois-fois-par-jour/recettes/pates-riz/salade-de-macaroni-au-saumon-au-fenouil>

https://www.buzzfeed.com/robertbroadfoot/rainbow-fruit-salad-with-honey-lime-dressing?utm_term=.bikoq4bab#.ijyP0Oqjq

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/3794-dumplings-de-porc-et-sauce-aux-arachides>

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/6042-salade-de-nouilles-soba-d-edamames-de-poivrons-rouges-et-de-feves-germees>

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/6853-salade-de-betteraves-de-carottes-et-de-haricots-noirs>

<https://blog.fatfreevegan.com/2013/03/roasted-asparagus-salad-with-chickpeas-and-potatoes.html>