

SALADE NIÇOISE

INGRÉDIENTS :

- 200g de thon en conserve
- 4 œufs durs, coupés en quartiers
- 100g de haricots verts cuits
- 2 tomates, coupées en quartiers
- 1 petit oignon rouge, émincé
- 50g d'olives noires
- Feuilles de laitue
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir



- Disposez les feuilles de laitue sur un grand plat.
- Ajoutez le thon émietté, les œufs durs, les haricots verts, les quartiers de tomates, les oignons rouges émincés et les olives noires sur la laitue.
- Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de vin rouge, l'huile d'olive, le sel et le poivre pour faire la vinaigrette.
- Versez la vinaigrette sur la salade juste avant de servir.

SALADE DE QUINOA AUX LÉGUMES GRILLÉS



INGRÉDIENTS :

- 1 tasse de quinoa cuit
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 1 poivron jaune, coupé en lanières
- 1 courgette, coupée en rondelles
- 1 aubergine, coupée en rondelles
- 1 oignon rouge, émincé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Jus de citron
- Sel et poivre
- Feuilles de basilic frais

- Préchauffez le grill. Badigeonnez les légumes avec de l'huile d'olive, salez et poivrez.
- Faites griller les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
- Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit avec les légumes grillés.
- Assaisonnez avec du jus de citron, du sel et du poivre selon votre goût.
- Garnissez de feuilles de basilic frais avant de servir.

SALADE CÉSAR

INGRÉDIENTS :

- 1 laitue romaine
- 2 tranches de pain de campagne
- 50 g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- 4 filets d'anchois
- 2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir fraîchement moulu



- Préchauffez le four à 180°C (350°F). Coupez les tranches de pain en cubes et disposez-les sur une plaque de cuisson. Enfournez pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
- Préparez la vinaigrette. Dans un petit mixeur ou un mortier, écrasez les filets d'anchois et l'ail émincé jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajoutez la moutarde de Dijon, la sauce Worcestershire et le jus de citron. Mélangez bien. Ensuite, incorporez progressivement l'huile d'olive en fouettant constamment jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
- Lavez et séchez la laitue romaine, puis déchirez les feuilles en morceaux et placez-les dans un grand saladier.
- Ajoutez les croûtons de pain grillé sur la laitue.
- Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour enrober tous les ingrédients.
- Saupoudrez de parmesan fraîchement râpé sur le dessus.

SALADE DE LENTILLES AUX LÉGUMES RÔTIS



INGRÉDIENTS :

- 1 tasse de lentilles cuites
- 1 courgette, coupée en dés
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 oignon rouge, coupé en dés
- 2 carottes, coupées en dés
- 3 gousses d'ail, émincées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Jus de citron
- Herbes fraîches (persil, thym, romarin)
- Sel et poivre

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans un grand plat allant au four, mélangez les légumes coupés en dés avec l'ail émincé, l'huile d'olive, les herbes fraîches, du jus de citron, du sel et du poivre.
- Étalez les légumes en une seule couche et faites-les rôtir au four pendant environ 25-30 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
- Dans un grand bol, mélangez les lentilles cuites avec les légumes rôtis.
- Assaisonnez avec un peu plus de jus de citron, de sel et de poivre si nécessaire.
- Servez chaud ou à température ambiante.

SALADE DE POULET AVEC VINAIGRETTE MAISON

INGRÉDIENTS :

- 2 poitrines de poulet, grillées et coupées en lanières
- 150g de roquette
- 1 tasse de fraises, tranchées
- 1 avocat, coupé en tranches
- 1/2 tasse d'amandes, grillées
- 1/4 tasse de fromage de chèvre, émietté

POUR LA VINAIGRETTE :

- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1/4 tasse d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à soupe de miel
- Sel et poivre noir



- Dans un grand bol, disposez la roquette comme base de la salade.
- Ajoutez les lanières de poulet grillé, les tranches d'avocat, les fraises tranchées, les amandes grillées et le fromage de chèvre émietté.
- Préparez la vinaigrette balsamique en mélangeant le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le miel, le sel et le poivre dans un petit bol.
- Versez la vinaigrette sur la salade juste avant de servir.
- Mélangez délicatement tous les ingrédients pour bien les enrober de vinaigrette.
- Servez immédiatement et profitez de cette salade d'été rafraîchissante et délicieuse !