



TOP 10 DES salades de L'ÉTÉ



SALADE BOWL À LA GRECQUE

335
Kcal

INGRÉDIENTS

- 100 g de concombre(s)
- 100 g de tomate(s)
- 50 g de poivrons mariné
- 30 g de boulghour
- 25 g de feta
- 15 g d'olives noires dénoyautées
- 10 ml d'huile d'olive
- 5 ml de vinaigre balsamique
- 5 ml de jus de citron
- 2 g de herbes de Provence
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

10
min

- Cuire le boulghour en respectant les indications figurant sur l'emballage. Égoutter et laisser refroidir.
- Pendant ce temps, laver et découper les tomates en cubes et le concombre en petits dés.
- Émietter la feta et dénoyauter les olives noires. Rincer les poivrons marinés et les détailler en lamelles.
- Réaliser une sauce salade en mélangeant le vinaigre, le jus de citron et l'huile d'olive. Saler et poivrer.
- Dresser le salade bowl. Dans un bol ou une assiette creuse, commencer par déposer le boulghour. Sur le dessus, disposer joliment les dés de concombre, les dés de tomate et les lamelles de poivrons marinés.
- Ajouter la feta émiettee, les olives noires et les herbes de Provence. Arroser de sauce à l'huile d'olive et au citron avant de déguster bien frais.

L'astuce
DES DIÉTÉTICIENNES

Cette version du salade bowl est idéale en été pour un repas rapide, sain et gourmand. Le boulghour peut être remplacé par un autre féculent de votre choix : quinoa, riz ou pâtes complètes.



RAINBOW SALADE, SAUCE AU YAOURT

195
Kcal

INGRÉDIENTS

- 100 g de tomate(s)
- 70 g de poivron(s) jaune(s)
- 70 g de chou rouge
- 50 g de maïs
- 40 g d'avocat(s)
- 20 g de pousses d'épinards
- 5 g de moutarde
- 7 ml de jus de citron
- 20 g de yaourt nature
- 2 g de ciboulette
- 1 g d'ail
- Sel
- Poivre



Cette Rainbow salade peut aussi être préparée en pot (« jar salad ») en alternant les couleurs pour un super rendu ! Ainsi, elle sera facile à emporter au travail pour un lunch équilibré. Pour cette salade, il est possible de remplacer les crudités par d'autres : betterave, carotte, concombre, etc. L'important est simplement d'avoir un rendu coloré... et bon !

PRÉPARATION

10
min

- Laver soigneusement le poivron, la tomate, les pousses d'épinard et le chou rouge. Découper la tomate et le poivron en dés de petite taille. Tailler le chou rouge en fines lamelles.

- Égoutter le maïs et tailler la chair de l'avocat en gros cubes.

- Réaliser la sauce salade au yaourt. Pour cela, ciseler la ciboulette. Dans un bol, mélanger la moutarde, le jus de citron et le yaourt. Ajouter l'ail en poudre et la ciboulette ciselée. Saler et poivrer.

- Dans une assiette creuse, disposer la tomate, le poivron, le chou, le maïs, l'avocat et les pousses d'épinard en alternant les couleurs pour un effet « arc-en-ciel ». Verser la sauce sur la salade et déguster sans attendre !

CUISSON

0
min



SALADE DE PÂTES À L'ITALIENNE

425
Kcal

INGRÉDIENTS

- 40 g de pâtes crues
- 40 g de tranche(s) de jambon cru
- 5 g de tomates séchées
- 15 g de roquette
- 5 g de parmesan
- 20 g de mozzarella
- 10 g de pignon(s) de pin
- 10 g de huile d'olive
- 5 g de vinaigre balsamique
- Sel
- Poivre



Cette salade sera parfaite pour un repas complet. Vous pouvez remplacer la roquette par une autre salade si vous n'êtes pas fan de son goût.

PRÉPARATION

10
min

- Cuire les pâtes selon les indications notées sur le paquet.
- Couper le jambon cru en petits morceaux ainsi que les tomates séchées.
- Égoutter les pâtes.
- Mélanger dans un saladier les pâtes, le jambon cru, les tomates séchées, la roquette, le parmesan, la mozzarella et les pignons de pin.
- Ajouter l'huile d'olive et le vinaigre et assaisonner. Mélanger.

CUISSON

5
min



SALADE DE PÂTES À L'OEUF DUR, À LA FETA ET AUX TOMATES CERISES

336
Kcal

INGRÉDIENTS

- 35 g de penne (cru)
- 1 œuf
- 5 ml d'huile d'olive
- 20 ml de vinaigre balsamique
- 100 g de tomate(s) cerise(s)
- 30 g de feta
- 10 g d'olives noires dénoyautées
- Sel
- Poivre

L'huile de noix est une huile d'excellente qualité ; elle contient des oméga 3 qui sont d'excellents vasodilatateurs et qui participent à un bon fonctionnement cardiovasculaire.

L'astuce
DES DIÉTÉTICIENNES

PRÉPARATION

10
min

- Faire cuire les pâtes al dente et séparément l'œuf durant 9 minutes chacun.
- Pendant ce temps, couper la feta en morceaux, les tomates cerises en deux.
- Lorsque l'œuf dur a refroidi, écaler puis couper en rondelles.
- Assembler les ingrédients en ajoutant l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.

CUISON

10
min



TABOULÉ DE QUINOA, RAISINS SECS, MENTHE, JAMBON CRU

289
Kcal

INGRÉDIENTS

- 35 g de quinoa cru
- 100 g de tomate(s)
- Menthe fraîche
- 30 g de tranche(s) de jambon cru
- 50 g de concombre(s)
- 15 g d'oignon(s) vert(s)
- 20 g de raisin(s) sec(s)
- 30 g de citron(s) jaune(s)
- 5 ml d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Le quinoa peut être remplacé par du boulghour ou de la semoule dans cette recette.



PRÉPARATION

10
min

- Couper le concombre et la tomate en brunoise.
- Hacher la menthe grossièrement.
- Faire cuire le quinoa.
- Mélanger le quinoa, la menthe hachée, la tomate et le concombre. Assaisonner avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- Ajouter la ciboule, les raisins secs, le jambon cru. Mélanger de nouveau. Rectifier l'assaisonnement.

CUISSON

0
min



SALADE DE RIZ AU THON

252
Kcal

INGRÉDIENTS

- 30 g de riz complet cru
- 50 g de concombre(s)
- 80 g de tomate(s)
- 50 g de thon en conserve, égoutté et émietté
- 5 ml de vinaigre balsamique
- Persil
- Sel
- Poivre

Lastuce
DES DIÉTÉTICIENNES

Si vous n'aimez pas le thon, vous pouvez le remplacer par des dés de jambon ou de poulet.

PRÉPARATION

10
min

- Cuire le riz selon les indications de l'emballage et laisser refroidir.

- Couper le concombre et la tomate en petits dés.

- Mélanger au riz.

- Ajouter le thon émietté.

- Assaisonner avec le vinaigre, le persil haché, le sel et poivre.

CUISSON

20
min



SALADE DE POMME DE TERRE À L'ARTICHAUT

265
Kcal

INGRÉDIENTS

- 150 g de pomme(s) de terre
- 40 g de cœur(s) d'artichaut mariné(s) à l'huile, bien égoutté(s)
- 50 g de petits pois
- 5 g de parmesan
- 5 g de persil plat
- 5 ml d'huile d'olive
- 2,5 ml de vinaigre de Xérès
- 5 ml de jus de citron
- Sel
- Poivre



Vous pouvez également utiliser des artichauts frais quand c'est la saison. Dans ces cas-là, une fois cuit, laisser mariner le cœur d'artichaut dans de l'huile d'olive pendant toute une nuit et vous pourrez les utiliser pour la recette le lendemain.

PRÉPARATION

10
min

- Cuire les petits pois et la pomme de terre dans des casseroles d'eau bouillante.

- Couper la pomme de terre cuite en rondelles et déposer dans un bol.

- Hacher le persil et couper l'artichaut en quartiers.

- Mélanger tous les ingrédients.

CUISSON

25
min



SALADE DE CHÈVRE CHAUD ET POIRE

218
Kcal

INGRÉDIENTS

- 50 g de salade verte
- 100 g de poire(s)
- 30 g de crottin de chèvre
- 15 g de miel
- Sel
- Poivre



Les poires peuvent être remplacées par des pommes dans cette recette.

PRÉPARATION

10
min

CUISSON

5
min

- Laver et couper la poire en dés.
- Faire caraméliser les poires dans une poêle antiadhésive.
- Servir les poires avec la salade et le crottin de chèvre.
- Parsemer le tout de miel. Assaisonner à votre convenance.



SALADE DE MELON, MYRTILLE ET FRAISES

47
Kcal

INGRÉDIENTS

- 60 g de fraise(s)
- 60 g de melon
- 20 g de myrtilles
- 15 ml de jus d'orange pressé
- 1 feuille de menthe



Vous pouvez utiliser les fruits de votre choix pour réaliser cette recette !

PRÉPARATION

5
min

CUISSON

0
min

- Laver tous les fruits à l'eau claire et les poser sur du papier absorbant.
- Couper les fruits en de jolis morceaux et les déposer dans un bol.
- Ajouter le jus d'orange.
- Mélanger et verser dans une verrine.
- Garnir de menthe.



TARTARE DE FRAISES AU CITRON VERT

51
Kcal

INGRÉDIENTS

- 150 g de fraise(s)
- 30 g de citron(s) vert(s)

Lastuce
DES DIÉTÉTICIENNES

N'hésitez pas à ajouter quelques zestes de citron vert en décor au-dessus de votre bol.

PRÉPARATION

3
min

- Râper le demi citron vert et le presser pour extraire le jus.
- Couper les fraises en dés.
- Mélanger le tout et déguster.

CUISSON

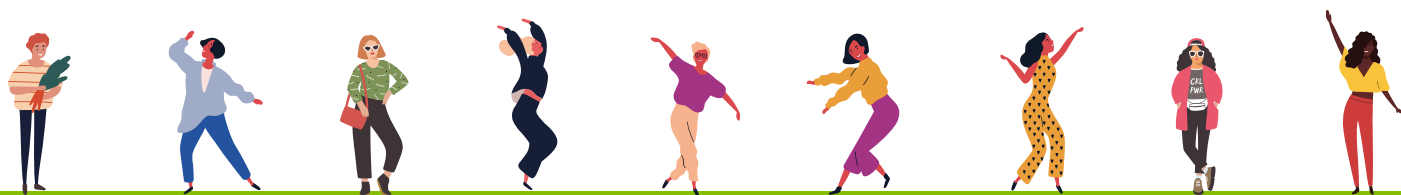
0
min

Pour bénéficier des 3500 recettes Croq'Kilos,
abonnez-vous au rééquilibrage alimentaire
sur croq-kilos.com

En cadeau,
-30%
sur les abonnements
3, 6 et 12 mois*

code **SALADE30**

* Offre valable du 25/05 au 30/06/2020.



CROQ'KILOS

Suivez-nous également sur

