

5 recettes originales de salades pour l'été

Publié le 07/05/2019

5 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



La salade courgettes-mozzarella

La courgette est un légume phare de l'été, alors pourquoi ne pas l'incorporer dans nos salades ? Les courgettes crues, coupées en très fines lamelles avec un économe ou une mandoline, s'accompagneront parfaitement d'un filet d'huile d'olive, de sel, d'une pointe de jus de citron, de menthe fraîche et de piment pour assaisonner le tout ! Pour 4 personnes :

- 2 gros brins de menthe fraîche
- piment de Cayenne en poudre
- 1/2 citron + zeste d'un demi citron
- 125 g de petites courgettes vertes
- 80 g de petites boules de mozzarella
- 2,5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- fleur de sel
- poivre

La salade de lentilles à la Grecque

Les légumineuses (les fèves, pois, ou encore lentilles) regorgent de nombreux bienfaits et il ne faut pas hésiter à les incorporer dans nos salades ! Vous pouvez par exemple faire cuire des lentilles, les égoutter et les mélanger à de la mâche, roquette, olives noires, poivron épépiné et feta. Des lardons préalablement dorés à la poêle peuvent également venir s'ajouter à cette belle composition. Nous recommandons une vinaigrette à base d'huile d'olive et de vinaigre balsamique pour assaisonner le tout. Pour 4 personnes :

- 40 g de mâche
- 40 g de roquette
- 200 g de lentilles crues
- 12 olives noires dénoyautées
- 80 g de feta
- 200 g de lardons
- 1 poivron rouge

La salade de quinoa

Pour obtenir une salade fraîche et rassasiante, faisons appel au quinoa ! Cette plante traditionnelle est cultivée depuis plus de 5 000 ans sur les hauts plateaux d'Amérique du Sud. Très digeste et sans gluten, le quinoa est une graine aux valeurs nutritives remarquables. Il est notamment riche en protéines ainsi qu'en manganèse, fer et cuivre. Pour le consommer, il faut le rincer dans l'eau au préalable pour éliminer son goût amer. On le fait de préférence cuire dans deux fois son volume d'eau bouillante (1 volume de quinoa sec pour 2 volumes d'eau) pendant environ 15 à 20 minutes. La cuisson est terminée lorsque la graine est éclatée, un petit germe est alors visible. Le quinoa se marie très bien avec des légumes frais comme les petits pois. Des raisins secs et une échalote émincée peuvent venir rehausser ce mélange subtil. Pour 4 personnes :

- 160 g mélange quinoa

- 120 g de petits pois
- 1 échalote
- 30 g de raisins secs

La salade de pousses d'épinards et pignons

Les épinards font partie des aliments les plus riches en nutriments, ils contiennent un véritable cocktail de vitamines et de minéraux. Après les avoir lavés, on dépose les pousses d'épinards frais dans un saladier avec quelques tomates séchées préalablement taillées en petits dés. On ajoute ensuite les pignons (torréfiés quelques instants à la poêle sans matière grasse). Une sauce à base de tapenade, vinaigre balsamique et huile d'olive donnera une saveur méditerranéenne à cette salade estivale. Pour 4 personnes :

- 300 g de pousses d'épinards
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 50 g de pignons de pin
- 1 cuillère à soupe de tapenade verte ou noire
- 4 à 5 tomates séchées

Le ceviche, une marinade de poisson fraîche et acidulée

Le ceviche est un plat emblématique du Pérou, même si on retrouve également des variantes sur toute la côte pacifique de l'Amérique latine. Il s'agit d'une marinade de poisson légèrement acidulée que l'on peut accompagner de tomates, de crevettes et d'un avocat. La recette se décompose en 2 étapes : on laisse tout d'abord mariner le poisson cru (frais) dans le jus de citron pendant au moins 6 heures, l'acidité du citron va ainsi « cuire » progressivement la chair du poisson. Une fois ce délai passé, on égoutte le poisson, et on rajoute les autres ingrédients (coriandre, origan, sel, huile d'olive, jus de citron, tomates, avocat, oignon haché). Pour 4 personnes :

- 500 g de filet de poisson (au choix : cabillaud, merlu, espadon, saumon, thon, ...)
- jus de 8 citrons verts (6 pour la 1^{ère} étape de la recette, et 2 pour la dernière étape).
- 5 tomates
- ½ oignon
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 avocat
- Environ 12 g de coriandre ciselée
- 1 pincée d'origan
- 1 pincée de sel

Quelle huile privilégier pour vos assaisonnements ?

Nous rappelant le soleil, on utilise volontiers **l'huile d'olive** dans les salades ou marinades pour son parfum particulier. Elle est reconnue pour ses apports nutritionnels, notamment en acides gras monoinsaturés (Oméga 9). **L'huile de pépins de raisins** peut s'utiliser en assaisonnement, apportant un goût légèrement acidulé. Sa composition comprend une grande majorité d'Oméga 6 (acides gras polyinsaturés). Deuxième huile la plus consommée en France, **l'huile de colza** est riche en oméga 9 et en moindre quantité en oméga 3. Idéale pour les assaisonnements de salades, **l'huile de noix** se marie également très bien avec les fromages de chèvres par exemple. Elle se compose principalement d'Oméga 6, mais contient à plus faible dose des Oméga 3.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Nathalie Ballesteros
Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

Les fruits et légumes, alliés de votre silhouette

18/06/2018

2 minutes de lecture

La belle saison arrive à grand pas et, avec elle, l'envie d'affiner sa silhouette. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, il est pertinent d'ajouter au menu certains fruits et légumes qui vous accompagneront dans votre programme minceur.

[Lire la suite](#)