

Émission 7

Des salades, mais pas de verdure!



Salade de légumes marinés grillés

Ingrédients

1 aubergine
3 - 4 courgettes
1 poivron
2 oignons moyens
1 ½ t de vinaigrette à tomates séchées
4 tasses de tomates-cerise en deux
1 tasse de persil frais haché
1 tasse de vinaigrette balsamique
Sel & poivre

Préparation

- Couper en gros morceaux l'aubergine, les courgettes, le poivron et les oignons
- Ajouter la vinaigrette et bien mélanger
- Verser sur une plaque avec parchemin
- Placer au four à 375 F° durant environ 25-30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient dorés
- Refroidir
- Ajouter les tomates-cerise, le persil, le vinaigre et le sel & poivre
- Laisser mariner le tout au réfrigérateur

Bon appétit !

Émission 7

Des salades, mais pas de verdure!



Salade de cheveux d'ange asiatique

Ingrédients

500 grammes de capelli d'angelo
2 tasses de pois-mange-tout
1 piment rouge en 1/3 de lanière
2 échalotes coupés en bout de ½ po
½ tasse d'huile
½ tasse de vinaigre blanc
½ c à thé de moutarde sèche
½ c à thé de gingembre séché
Une pincée de poivre de cayenne
½ tasse de sauce soya légère

- Cuire les pâtes, les égoutter et les refroidir
- Déposer dans un saladier, les pâtes, les pois-mange-tout, le poivron et les échalotes
- Mélanger ensemble l'huile, le vinaigre, la moutarde sèche, le gingembre, le poivre de cayenne et la sauce soya
- Verser sur le mélange de pâte et de légumes
- Mélanger et laisser mariner au réfrigérateur

Bon appétit !

Émission 7

Des salades, mais pas de verdure!



Salade de brocoli, pommes, amandes grillées et canneberges

Ingrédients

4 tasses de petites têtes de brocoli
1 tasse de céleri en tranches
1 pomme non épluchée coupée en cubes
1 tasse d'amandes grillées
¾ tasse de canneberges séchées
½ tasse de mayonnaise
¼ tasse de miel
¼ tasse de jus de citron
Sel & poivre

Préparation

- Mélanger le brocoli, le céleri, la pomme, les amandes et les canneberges
- Mélanger la mayonnaise, le miel, le jus de citron, le sel & le poivre
- Verser la vinaigrette sur le mélange de brocoli
- Laissez reposer au réfrigérateur et servez

Bon appétit !

Émission 7

Des salades, mais pas de verdure!



Salade de pâtes à l'italienne

Ingrédients

6 tasses de rotinis cuits
1 tasse de pois verts
2 tasses de céleri en tranche
2 tasses d'asperge en bout de 1 pouce
1 tasse de petites têtes de brocoli
3 échalotes en tranche
1 tasse d'olives noires en tranches
1 tasse de piment rouge coupé en dés
1 tasse de mini bocconcini
1 tasse pesto de basilic
Sel et poivre

Préparation

- Mélangez tous les ingrédients ensemble
- Laissez reposer au frigo quelques heures
- Servez

Bon appétit !

Émission 7

Des salades, mais pas de verdure!



Salade de pois chiches au citron

Ingrédients

19 oz de pois chiches
1 tasse de céleri coupé en dés
1 tasse de carottes coupées en dés
1 piment jaune coupé en dés
1 concombre anglais épiné coupé en dés
1 cuillère à thé de piment fort coupé en petits dés
1 oignon rouge coupé en petits dés
6-7 feuilles de menthe
1 tasse de persil frais haché
½ tasse d'huile d'olive
Le zeste et le jus de 1 citron
Sel et poivre

Préparation

- Rincer et bien égoutter les pois chiches
- Une fois fait, rassembler tous les ingrédients ensemble
- Laissez mariner au réfrigérateur

Bon appétit !