

## Émission 3 – Été 2023

### « LES SALADES ET DES SURPRISES »

#### SALADE DE BETTERAVES



#### Ingrédients

BETTERAVES EN JULIENNE

FRAISES EN TRANCHES

ENDIVES

VERDURES AU CHOIX

CUBES DE FROMAGE (À VOTRE CHOIX)

1 T DE MAYONNAISE

¼ T DE JUS DE CITRON

¼ T DE MIEL

SEL & POIVRE

1 C À THÉ DE GRAINES DE PAVOT

#### Préparation

DANS UN SALADIER, RÉPARTIR LES VERDURES

GARNIR DE FEUILLES D'ENDIVE

RÉPARTIR LES JULIENNES DE BETTERAVES ET LES TRANCHES DE FRAISES SUR LE DESSUS

DANS UN POT AVEC COUVERCLE, DÉPOSER LE RESTE DES INGRÉDIENTS

FERMER ET BRASSER

RÉPARTIR SUR LA SALADE

MÉLANGER À LA DERNIÈRE MINUTE ET SERVIR

*Bon appétit*



***SALADE DE CHOU ROUGE***

**Ingrédients**

6 T DE CHOU ROUGE ÉMINCÉ  
2 T DE CÉLERI EN TRANCHES ÉPAISSES AVEC FEUILLES  
2 T DE JULIENNE DE CAROTTE  
1 OIGNON ROUGE ÉMINCÉ  
2/3 T D'HUILE  
¼ T DE VINAIGRE DE VIN BALSAMIQUE  
¼ T DE VINAIGRE BLANC RÉGULIER  
½ C À THÉ DE MOUTARDE SÈCHE  
¼ T DE SIROP D'ÉRABLE  
SEL & POIVRE

**Préparation**

METTRE TOUS LES LÉGUMES COUPÉS DANS UN SALADIER  
MÉLANGER LE RESTE DES INGRÉDIENTS DANS UN POT AVEC COUVERCLE POUR FORMER LA VINAIGRETTE  
VERSER SUR LES LÉGUMES  
LAISSER MARINER ENVIRON 1 HEURE AU FROID  
SERVIR

*Bon appétit*

**Émission 3 – Été 2023**

**« LES SALADES ET DES SURPRISES »**



***SALADE DE TOMATES ET BOCCONCINI***

**Ingrédients**

TRANCHES DE TOMATES

MOZZARELLA FRAIS

TAPENADE D'OLIVE DU COMMERCE

PERSIL FRAIS

SEL & POIVRE

**Préparation**

RÉPARTIR LES TRANCHES DE TOMATES ET DE MOZZARELLA EN ALTERNANCE

RÉPARTIR LA TAPENANDE D'OLIVES

GARNIR DE PERSIL

SALER & POIVRER

LAISSER MARINER QUELQUES MINUTES

SERVIR

*Bon appétit*

---

**Émission 3 – « LES SALADES ET DES SURPRISES »**



## **SALADE DE LÉGUMES MÉLANGÉS**

### **Ingrédients**

2 T DE TOMATES-CERISES  
2 T DE CONCOMBRE ÉPINÉ EN ½ TRANCHE ÉPAISSE  
2 T DE CÉLERI EN TRANCHES ÉPAISSES AVEC LES FEUILLES  
2 T DE PETITES TÊTES DE BROCOLI  
1 OIGNON ROUGE ÉMINCÉ  
2/3 T D'HUILE  
½ T DE VINAIGRE DE VIN ROUGE  
2 C À SOUPE DE MOUTARDE DE DIJON  
SEL & POIVRE

### **Préparation**

COMBINER TOUS LES LÉGUMES DANS UN BOL  
DANS UN POT AVEC COUCERCLE, MÉLANGER LE RESTE DES INGRÉDEINTS POUR FORMER LA VINAIGRETTE  
VERSER SUR LES LÉGUMES ET MÉLANGER  
MARINER AU MOINS 1 HEURE AU FROID  
REMÉLANGER ET SERVIR

*Bon appétit*

**Émission 3 – Été 2023**

**« LES SALADES ET DES SURPRISES »**



## ***BROCHETTE DE PAIN FROMAGÉ***

### **Ingrédients**

1 BAGUETTE DE PAIN

BEURRE MOU

FROMAGE À VOTRE CHOIX

### **Préparation**

COUPER LE PAIN EN TRANCHES DE ¾ À 1 PO

ENFILER LES TRANCHES LES UNES AUX AUTRES À L'AIDE DE DEUX LONGUES BROCHETTES MOUILLÉES

BEURRER DES DEUX CÔTÉS

FAIRE GRILLER SUR 1 CÔTÉ SUR LE BBQ

RETOURNER ET METTRE LE FROMAGE SUR LE CÔTÉ GRILLÉ PENDANT QUE LE SECOND CÔTÉ GRILLE

SERVIR CHAUD AVEC DES SALADES

NB : ON PEUT VARIER LES SORTES DE BEURRE AINSI QUE LES SORTES DE FROMAGES – LAISSER ALLER VOTRE CRÉATIVITÉ, VOTRE GOÛT!

*Bon appétit*

---

**Émission 3 – « LES SALADES ET DES SURPRISES »**