

Qu'est-ce qu'on mange ?

Salades estivales

Au placard les salades insipides ! Voici plusieurs recettes proposées par notre experte en nutrition Susan Bowerman et qui vous feront saliver d'envie. Ces délicieuses salades déclenchent une véritable explosion de saveurs et d'éléments nutritifs. L'idéal pour un dîner au frais sur la terrasse.

4
PORTIONS

LUNDI

SALADE TOMATES ET AROMATES

V 4

Ingrédients :

- 3 c. à soupe huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- ½ c. à café de sel
- ¼ c. à café de poivre noir
- ½ c. à café de sucre
- 2 c. à soupe d'herbes aromatiques fraîches ciselées (persil, aneth, basilic, thym, origan, estragon)
- 600g de tomates cerises ou tomates en grappes, découpées en deux (l'association des tomates rouges et jaunes est intéressante)

Valeurs nutritionnelles :

Protéines	Kcals	Glucides	Lipides	Fibres
1g	115	6g	10g	2g



Instructions :

Mélangez l'huile d'olive, le vinaigre, le sel, le poivre et le sucre au fond d'un saladier de taille moyenne. Ajoutez les aromates et les tomates et mélangez tranquillement.

Téléchargez l'application **HerbalifeGO** pour découvrir d'autres recettes. Disponible sur l'App Store et Google Play.



MARDI

SALADE CHAUDE MAÏS COURGETTES

V 4

Ingrédients :

- 2 c. à soupe huile d'olive
- 1 boîte de maïs en grains
- 2 courgettes jaunes, découpées en deux sur la longueur puis en fines rondelles
- 150 g de tomates cerises jaunes, découpées en deux
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ou de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à café de basilic déshydraté
- Salez et poivrez à votre convenance
- Ail, facultatif

Valeurs nutritionnelles :

Protéines	Kcals	Glucides	Lipides	Fibres
3g	140	17g	8g	2g



Instructions :

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle sur feu moyen. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez les grains de maïs et les rondelles de courgettes. Faites revenir jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais toujours croquants. Versez le maïs et la courgette dans un saladier. Ajoutez les tomates, le vinaigre, le basilic, le sel et le poivre et mélangez le tout.



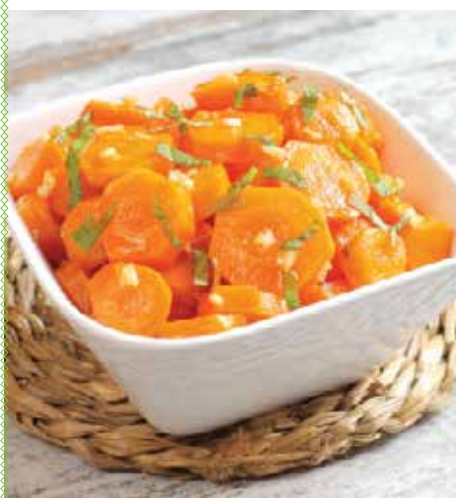
JEUDI

SALADE CAROTTES-CUMIN

V 4

Ingédients :

- + 6 grosses carottes, épluchées et découpées en fines lamelles sur la diagonale
- + Le jus d'1 citron
- + 1 gousse d'ail, finement émincée
- + ½ c. à café de cumin en poudre
- + ½ c. à café de paprika
- + ¼ de c. à café de cannelle en poudre
- + Salez et poivrez à votre convenance
- + 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- + 1 c. à soupe de coriandre ou de persil frais émincé



Valeurs nutritionnelles :

Protéines	Kcals	Glucides	Lipides	Fibres
1g	95	9g	7g	3g

Instructions :

Faites cuire les carottes dans une grande casserole d'eau bouillante jusqu'à qu'elles soient tendres, soit 1 à 2 minutes. Égouttez-les, puis rincez-les à l'eau froide pour les refroidir. Dans un saladier de taille moyenne, fouettez ensemble le jus de citron, l'ail, le cumin, le paprika et la cannelle. Salez et poivrez à votre convenance. Ajoutez progressivement l'huile d'olive, sans cesser de fouetter. Ajoutez les carottes et la coriandre ou le persil pour dresser. Mélangez le tout.

Remarque : Cette salade se conserve très bien au réfrigérateur jusqu'au lendemain.



MERCREDI

LÉGUMES VERTS ACIDULÉS

V 4

Ingédients :

- + 8 tasses de légumes verts (de votre choix ; jeunes pousses, roquette, kale, sucre, romaine)
- + 1 pamplemousse (ou 2 oranges), épluché, découpé en deux puis en fines rondelles
- + ¼ de tasse de jus d'orange
- + 2 c. à soupe de miel
- + 2 c. à soupe d'huile d'olive
- + 1 échalote émincée
- + Sel et poivre
- + 1 c. à soupe de graines (citrouille ou tournesol), facultatif
- + Dés de betterave (facultatif)

Valeurs nutritionnelles :

Protéines	Kcals	Glucides	Lipides	Fibres
3g	160	19g	9g	3g

Instructions :

Mélangez les légumes verts et les rondelles d'agrumes dans un grand saladier. Dans un bol à part, mélangez les ingrédients de la vinaigrette, à savoir le jus d'orange, le miel, l'huile d'olive, l'échalote, le poivre et le sel. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez. Saupoudrez de graines avant de servir.



VENDREDI

SALADE FENOUIL ET POMMES EN LAMELLES

V 4

Ingédients :

- + Le jus d'1/2 citron
- + 2 c. à soupe d'estragon frais ou 1 c. à soupe d'estragon déshydraté
- + 3 c. à soupe huile d'olive vierge extra
- + Sel et poivre noir moulu à votre convenance
- + 2 pommes acidulées, pelées et sans cœur, coupées en deux puis découpées en lamelles aussi fines que possible
- + 2 beaux fenouils, découpés en lamelles aussi fines que possible

4
PORTIONS

Valeurs nutritionnelles :

Protéines	Kcals	Glucides	Lipides	Fibres
2g	160	18g	10g	5g



Instructions :

Pour la vinaigrette : Fouettez ensemble le jus de citron, l'estragon et l'huile d'olive dans un petit bol. Assaisonnez à votre convenance.

Mélangez tranquillement les tranches de pommes et les lamelles de fenouil, puis incorporez la vinaigrette. Cette salade se conserve très bien au réfrigérateur jusqu'au lendemain.