



Recettes100faim
Plaisir et santé au quotidien

Livre blanc

10 RECETTES DE SALADES POUR L'ÉTÉ



Margaux Letort

www.recettes100faim.fr

1 - SALADE GRECQUE



Recettes100faim.fr

Liste des ingrédients :

- 20 tomates cerises
- 1 poivron jaune
- Salade verte 4 poignées
- 1 oignon (rouge si possible)
- Fêta 150g
- 16 olives noires ou vertes
- 1 gousse d'ail

- Huile d'olive 8 c.à.s
- Vinaigre balsamique 2 càs
- Poivre moulu
- Basilic frais

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos : 30 minutes au frais | Pour 4 personnes

1. **Couper** en 2 les tomates cerises.
2. **Égoutter** la fêta et la couper en **cubes**.
3. **Éplucher** les oignons et les couper en **rondelles**.
4. Couper le poivron en fins **cubes (1 cm)**.
5. **Hacher** finement la salade.
6. **Émincer** la gousse d'ail.
7. Dans un saladier : **mélanger** d'abord l'huile et le vinaigre.
8. **Ajouter** tous les ingrédients, mélanger et réserver **au frais 30 minutes**. La salade sera plus savoureuse si elle est servie bien fraîche.

2 - TABOULÉ LIBANAIS



Recettes100faim.fr

Liste des ingrédients :

- Boulgour 20g
- Persil 20g
- Menthe 20g
- 12 tomates cerises = 125g
- Huile d'olive 2 càs
- 1/2 oignon (= 30g pesé épluché)
- 1/2 citron jaune (jus)
- Sel
- Poivre

Astuce :

Vous pouvez également utiliser du basilic ou de la coriandre.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 10 minutes
Repos : 1 heure au frais | Pour 2 personnes

1. **Faire cuire** le boulgour dans une casserole remplie d'eau (environ 10 minutes). Une fois cuit, **égoutter** le boulgour et le **rincer** sous l'eau froide. L'égoutter de nouveau.
2. Dans un **saladier**, presser le jus du citron et verser l'huile d'olive.
3. Sur une **planche à découper** : couper les tomates cerises en petits morceaux, éplucher et couper très finement les oignons puis **ciseler finement** les herbes aromatiques (vous pouvez aussi passer l'oignon et les herbes au mixeur).
4. **Mélanger** tous les ingrédients, saler et poivrer.
5. Réserver **au frais au moins 1 heure** pour que votre taboulé soit bien parfumé.

3 - CAROTTES RÂPÉES, ORANGES, RAISINS SECS & PIGNONS



Recettes100faim.fr

Liste des ingrédients :

- Carottes crues
épluchées 220g
- Raisins secs 20g = 2 càs
- Pignons de pin 1 càc=5g
- Orange x1

Vinaigrette au citron :

- Huile d'olive 3 càs = 25g
- Citron jaune 1/2 (jus)
- Miel 1/2 càc
- Sel, poivre
- Coriandre, basilic,
menthe

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos : 30 minutes au frais | Pour 2 personnes

1. **Éplucher** les carottes et les râper (au robot ou à la main).
2. Dans un **saladier** : préparer la vinaigrette. Mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, le sel, le poivre et le miel.
3. **Ciseler finement** les herbes aromatiques et les ajouter à la vinaigrette.
4. Détailler des **suprêmes d'orange** : enlever la peau de l'orange et couper l'orange en quartiers. Enlever la fine membrane blanche pour chaque quartiers et vous obtiendrez vos suprêmes.
5. **Ajouter** les raisins secs, les pignons de pin, les suprêmes d'orange et les carottes râpées puis **mélanger** le tout.
6. Laisser reposer **30 minutes au frais** : les raisins vont gonfler et la salade sera plus savoureuse si elle est servie fraîche.

4 - SALADE THON, TOMATES, MOZZARELLA & CONCOMBRE



Recettes100faim.fr

Liste des ingrédients :

- Tomates cerises 250g
- Maïs égoutté 150g
- Thon (conserves) 100g égoutté
- 1/2 concombre
- Mozzarella 60g (= 1/2 boule)
- Huile d'olive 3 càs
- Vinaigre balsamique OU de vin 1 càs
- Moutarde 1/2 càs
- Basilic frais
- Sel
- Poivre

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos : 30 minutes au frais | Pour 2 personnes

1. **Laver** les tomates.
2. **Éplucher** le concombre et le couper en **cubes**.
3. **Égoutter** le thon, le maïs et la mozzarella.
4. Couper la mozzarella en **morceaux**.
5. Préparer la **vinaigrette** : mélanger l'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre.
6. **Mélanger** tous les ingrédients et **parsemer** de basilic frais finement ciselé.
7. Réserver votre salade **au frais 30 minutes**, elle sera plus savoureuse si elle est servie bien fraîche.

5 - SALADE RADIS, CONCOMBRE, ORANGE & CAROTTE



Recettes100faim.fr

Liste des ingrédients :

- 2 poignées de salade verte OU pousses d'épinards
- 8 beaux radis
- Concombre 1/2
- 2 oranges
- Maïs (conserve) 100g
- 1 carotte (= 100g épluchée)
- Basilic ou persil frais

- Huile d'olive 3 càs
- Vinaigre balsamique 1 càs
- Sel, poivre

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos : 30 minutes au frais | Pour 2 personnes

1. **Laver** la salade verte OU les pousses d'épinards.
2. **Laver** les radis, enlever les fanes et couper les radis en **fines rondelles**.
3. Éplucher les carottes et les couper en **petits cubes** de 5 mm de largeur.
4. **Éplucher** le concombre et le couper en petits cubes (2 cm).
5. Enlever la peau de l'orange et ne garder que les **quartiers**.
6. **Ciseler finement** le persil ou le basilic.
7. **Préparer votre vinaigrette** en mélangeant l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
7. **Mélanger** tous les ingrédients et la réserver **au frais 30 minutes**, elle sera plus savoureuse si elle est servie fraîche.

6 - SALADE CREVETTES, MANGUE & ORANGE



Liste des ingrédients :

- 10 crevettes décortiquées
- Mangue 150g de chair (= 1/2 fruit)
- Pousses d'épinards 60g (= 2 poignées)
- Orange x1
- Huile d'olive 3 càs
- Petit citron jaune 1/2
- Coriandre OU persil

Astuce :

Doublez les quantités de mangue et orange pour servir en plat principal.

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos : 30 minutes au frais | Pour 2 personnes

1. **Décortiquez** les crevettes : ne garder que la chair.
2. **Éplucher** la mangue et la couper en petits **cubes**.
3. Détailler des **suprêmes d'orange** : couper l'orange en 4, enlever la peau de chaque quart et couper en quartiers pour enlever la fine pellicule de « peau ».
4. **Ciseler finement** la coriandre ou le persil.
5. **Préparer la vinaigrette** : mélanger le jus de citron et l'huile d'olive.
6. Réserver **au frais 30 minutes**, la salade sera plus savoureuse si elle est servie fraîche.
7. **Dresser votre salade** dans l'assiette OU mélanger tous les ingrédients dans un saladier. Ajouter la vinaigrette et **servir**.

7 - SALADE JAMBON CRU, MELON, TOMATE, MOZZARELLA



Recettes100faim.fr

Liste des ingrédients :

- 1/2 melon
- 6 tranches de jambon cru (= 60g environ)
- Billes de mozzarella 60g (= 1/2 grosse boule)
- Tomates cerises 200g
- Pignons de pin 2 càs

- Huile d'olive 3 càs
- 1/2 petit citron jaune
- Moutarde 1/2 càc
- Basilic frais
- Sel
- Poivre

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos : 30 minutes au frais | Pour 2 personnes

1. Dans un bol, **préparer la vinaigrette** : mélanger l'huile d'olive avec la moutarde, presser le citron, ajouter le basilic **finement ciselé**, ajouter du sel et du poivre.
2. Sur une **planche à découper** : couper le melon en 2, enlever les pépins et le couper en cubes (2 à 3 cm de largeur).
3. **Égoutter** la mozzarella et la couper en morceaux si besoin.
4. **Enlever** le gras des tranches de jambon cru.
5. Mélanger tous les ingrédients (sans la vinaigrette) et réserver votre salade **au frais 30 minutes**, elle sera plus savoureuse si elle est servie bien fraîche.
6. Au dernier moment, **verser** la vinaigrette sur votre salade et servir.

8 - TABOULÉ



Recettes100faim.fr

Liste des ingrédients :

- Semoule OU boulgour
60g crus
- Tomates cerises 200g
- 1/2 concombre
- Raisins secs 2 càs
- 1/2 oignon
- Persil, menthe, basilic
- Huile d'olive 2 càs
- 1/2 citron jaune (jus)
- Facultatif : 200g dés de jambon

Astuce :

Vous pouvez remplacer les dés de jambon par du poulet.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 10 minutes
Repos : 1 heure au frais | Pour 2 personnes

1. Dans une **casserole** d'eau bouillante, faire cuire le **boulgour 10 minutes**. Une fois cuit, égoutter le boulgour et le rincer à l'eau froide. Si vous optez pour de la **semoule**, verser l'eau bouillante sur la semoule et laisser absorber.
2. **Éplucher** le concombre et le couper en **cubes**.
3. **Couper** les tomates cerises en 4.
4. Sur une **planche à découper** : **ciseler finement** les herbes aromatiques de votre choix (vous pouvez les mélanger entre elles).
5. **Éplucher** l'oignon et le couper en **morceaux très fins** (moins de 1 cm de largeur).
6. Dans un **saladier** : mélanger l'huile, le jus de citron, le sel et le poivre. Ajouter **tous les ingrédients** et mélanger.
7. Réserver **au frais 1h** minimum, votre taboulé sera plus savoureux et parfumé s'il est servi bien frais.

9 - SALADE MAQUEREAUX, MELON & ORANGE



Recettes100faim.fr

Liste des ingrédients :

- Maquereaux (conserves)
200g égouttés
- Melon 1/2
- 1 orange
- Salade verte 2 poignées
- Maïs (conserves) 100g
égouttés
- Raisins secs 2 càs
- Huile d'olive 3 càs
- Vinaigre balsamique
1 càs
- Moutarde 1/2 càc
- Sel, poivre
- Basilic OU persil

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos : 30 minutes au frais | Pour 2 personnes

1. **Égoutter** le maquereaux et le maïs en conserve.
2. Sur une **planche à découper** : **ciseler finement** le basilic ou le persil et **hâcher** la salade verte.
3. **Couper** le melon en 2, enlever les pépins et la peau. Couper le melon en **cubes**.
4. **Couper** l'orange en 4, enlever la peau et découper en **quartiers** en enlevant la fine pellicule blanche.
5. **Préparer la vinaigrette** : mélanger l'huile, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre.
6. Dans un **saladier** : mélanger tous les ingrédients et réserver **au frais 30 minutes**, la salade sera plus savoureuse si elle est servie fraîche.
7. Au dernier moment, **verser** la vinaigrette et servir.

10 - SALADE DE FRUITS MELON, PASTÈQUE & MYRTILLES



Liste des ingrédients :

- 1/4 de melon
- Pastèque 200g (chair)
- Myrtilles 120g
- Vinaigre balsamique
2 càs
- Menthe ou basilic

Astuce :

Vous pouvez réaliser cette recette avec d'autres fruits de saison : fraises, pêches, abricots, nectarines.

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos : 30 minutes au frais | Pour 2 à 4 personnes

1. Sur une **planche à découper** : couper le melon en 4 et couper un morceau de pastèque.
2. Pour le melon et la pastèque : enlever les pépins, la peau et les couper en **cubes**.
3. Dans un **saladier**, mélanger tous les fruits.
5. **Verser** le vinaigre balsamique.
6. **Ciseler finement** la menthe ou le basilic et les ajouter dans le saladier.
7. **Mélanger** tous les ingrédients.
8. Réserver votre salade de fruits **au frais 1 heure** avant de déguster, votre salade sera plus savoureuse si elle est servie bien fraîche.

QUI SUIS-JE ?

MARGAUX LETORT, DIÉTÉTICIENNE ET BLOGUEUSE CULINAIRE



Depuis toujours, l'alimentation a été synonyme de gourmandise et de partage. Les cours de cuisine hebdomadaires durant mes études m'ont apporté une approche plus technique. Au fil des années, j'ai voulu mettre l'accent sur l'atout santé de manière simple tout en gardant le côté plaisir.

Je vis à Nantes où j'exerce en tant que diététicienne. À mon sens, l'alimentation est comparable à une pièce de puzzle. Nous sommes tous différents donc nous ne mangeons pas tous de la même manière, d'où l'intérêt de prendre le temps de se connaître pour manger en fonction de nos besoins, goûts et rythme de vie.

Retrouvez toutes mes recettes sur
www.recettes100faim.fr



Recettes100faim
Plaisir et santé au quotidien



Vous avez une question ?

Envoyez-moi un mail à

contact@recettes100faim.fr