

VERSION SUCRÉE - SALÉE



SALADE DE RIZ

Pour 4 personnes :

80 g de riz	3 jeunes oignons
2 concombres	10 raisins noirs
2 grenades	1 mandarine
80 g de petits pois	1 c. à c. de curcuma
1/2 c. à c. de gingembre	200 g de crevettes roses
3 c. à s. d'huile de colza	1 pincée de harissa
Quelques graines de sésame	Poivre
Le jus de 2 oranges pressées	

Préparation :

Faire cuire le riz 15 mn à l'eau bouillante salée.
Dans une poêle, faire griller les graines de sésame.
Nettoyer les oignons et les hacher finement.
Mélanger le riz avec les petits pois.
Dans un bol, mélanger le jus d'orange, le curcuma, le gingembre, l'harissa, le poivre, l'huile et les oignons hachés.
Incorporer cette préparation au riz et mélanger.
Laisser reposer une heure.
Ajouter les crevettes, le concombre émincé et les raisins épépinés, la chair des grenades, les quartiers de mandarine et le sésame.

SALADES FRAÎCHEUR

Cette brochure vous est proposée par le :



Réseau de Cardio Prévention d'Obernai

1 route de Boersch
BP 201
67211 OBERNAI Cedex
Tél: 03.88.95.14.69
Fax: 03.88.95.14.63



JUILLET – AOÛT 2009

SALADE DE POULET AUX ÉPINARDS ET AUX FRAMBOISES

Pour 2 personnes :

200 g de blancs de poulet 1/2 yaourt nature
60 g de framboises fraîches Vinaigre
1 feuille de laurier 1 petit oignon rouge
Sel, poivre du moulin
100 g de jeunes feuilles d'épinards

Préparation :

Dans une grande poêle remplie d'eau salée, mettre les blancs de poulet et la feuille de laurier. Porter à ébullition puis couvrir et laisser cuire pendant 20 mn à feu doux. Laisser ensuite dans le liquide de cuisson.

Répartir les épinards dans un saladier, peler l'oignon puis le couper en fines lamelles et placer sur les épinards.

Égoutter le poulet et l'éponger. Couper la viande en tranches fines et la répartir dans les assiettes. Passer les framboises rapidement sous l'eau fraîche puis les essuyer. Parsemer les assiettes de framboises.

Dans un bol, mélanger le yaourt nature avec le vinaigre. Arroser chaque blanc de poulet de cette sauce, saler et poivrer selon votre goût et servir.



SALADE DE BATAVIA AUX ORANGES ET AUX RADIS FRAIS

Pour 2 personnes:

1 petite batavia 2 oranges
1 petite botte de radis 1/2 oignon rouge
2 c. à s. d'huile de colza Poivre du moulin
2 c. à s. de vinaigre balsamique
Moutarde mi-forte

Préparation:

Nettoyer la batavia sous l'eau froide puis l'essorer à l'aide d'une passoire. Avec quelques feuilles, tapisser le fond de deux assiettes individuelles.

Découper la batavia en morceaux puis la verser dans un saladier.

Peler une orange à vif et la couper en quartiers. Presser la 2e orange et réserver le jus pour la vinaigrette.

Nettoyer les radis sous l'eau froide et les découper en fines rondelles.

Peler et hacher finement l'oignon rouge.

Préparer la sauce vinaigrette : dans un bol, mélanger le vinaigre balsamique avec le jus d'orange puis incorporer l'huile de colza et la moutarde. Poivrer selon votre convenance.

Arroser la salade avec la sauce vinaigrette obtenue puis mélanger bien. Répartir la salade sur les assiettes tapissées de feuilles de batavia puis décorer des quartiers d'orange réservés.



SALADE DE CAROTTES AU TOFU ET À LA MANGUE

Pour 2 personnes :

2 carottes 200 g de mangue mûre
60 g de tofu ferme 1 brin de menthe fraîche
Jus d'orange pur Jus de citron vert
1 c. à c. d'huile de colza Poivre du moulin
Quelques graines de sésame grillées

Préparation :

Éplucher les carottes, puis les passer sous l'eau froide et les essuyer sur un linge propre. Les râper grossièrement.

Découper le tofu ferme en dés puis la chair de mangue en gros cubes.

Préparation (suite):

Dans un saladier, mélanger les carottes râpées avec les dés de tofu et les gros cubes de mangue.

Préparer la sauce : Dans un bol, mélanger le jus d'orange avec le jus de citron vert et l'huile de colza. Poivrer selon votre convenance.

Verser la sauce obtenue sur la salade et saupoudrer de graines de sésame grillées puis décorer de menthe hachée.



PAMPLEMOUSSE EN SALADE

Pour 4 personnes :

150 g de germe de soja 10 radis
2 pamplemousses 1/2 concombre
1/2 poivron 1 œuf dur
Olives noires 1 échalote
Moutarde Vinaigre
1 c. à s. d'huile d'olive Poivre
1 brin de ciboulette

Préparation:

Couper un pamplemousse en 2 puis l'évider. Presser le jus de l'autre pamplemousse et le mettre de côté. Garder les 4 coques.

Laver et couper les radis en morceaux, peler le concombre en dés et le poivron en lamelles fines. Égoutter le soja.

Mélanger la ciboulette et le blanc d'œuf écrasé.

Dans un récipient, mêler le jaune d'œuf à la moutarde et l'échalote hachée avec l'huile, puis le vinaigre, le jus de pamplemousse et le poivre.

Mélanger les légumes, le blanc d'œuf et la sauce à la chair de pamplemousse. Ajouter les olives et remplir les 1/2 pamplemousses.

Servir.