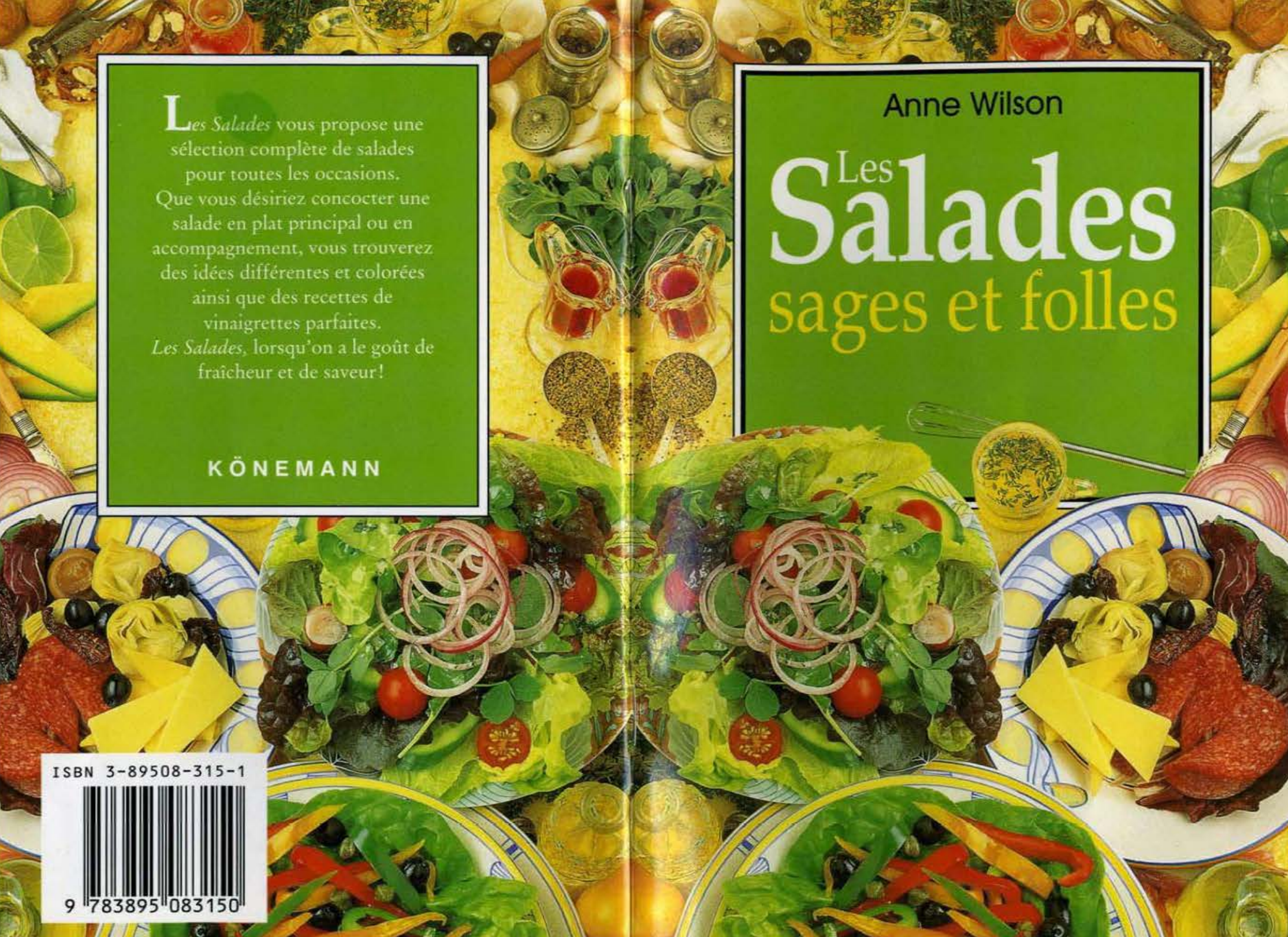


Les Salades vous propose une sélection complète de salades pour toutes les occasions. Que vous désiriez concocter une salade en plat principal ou en accompagnement, vous trouverez des idées différentes et colorées ainsi que des recettes de vinaigrettes parfaites. *Les Salades*, lorsqu'on a le goût de fraîcheur et de saveur!

KÖNEMANN

ISBN 3-89508-315-1

9 783895 083150

Anne Wilson

Les Salades sages et folles

Précisions utiles

Très facile

Facile

Difficile

Les mesures utilisées sont les grammes, litres, cuillères à café, cuillères à soupe et, moins commun, les tasses ou bols. Une tasse ou un bol équivaut à 250 ml. Vous pouvez trouver le bol doseur adéquat dans le commerce ou utiliser à la place une tasse avec un contenu de 250 ml. Les œufs utilisés dans les recettes pèsent en moyenne 60 g. Le contenu des boîtes de conserves dans les commerces varie, prenez donc la taille qui s'approche de celle qui est utilisée dans nos recettes.

Quantités indiqués

Tasse/Bol	=	250 ml
Cuil. à soupe	=	20 ml
Cuil. à café	=	5 ml

Copyright © Murdoch Books 1993

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Murdoch Books, 213 Miller Street, North Sydney, NSW 2060, Australie
Titre original : Sensational Salad Recipes

© 1997 pour l'édition française
KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH
Bonner Str. 126
D 50968 Cologne
Traduction : Ricardo Larrivée, Brigitte Coutu
Adaptation française : Michèle Schreyer, Roxanne Camporeale, Cologne
Mise en page : Atelier Lauriot PRÉVOST, Paris
Flashage : Divis, Cologne
Chef de Fabrication : Detlev Schaper
Impression et reliure : Miracle Printing Co., Ltd.
Imprimé à Hong Kong, Chine
ISBN 3-89508-315-1

10 9 8 7

Les Salades sages et folles

KÖNEMANN

Quelle salade!

La variété des laitues maintenant disponibles dans les supermarchés et chez les marchands de fruits et légumes a tellement augmenté que vous ne savez plus où donner de la tête? Voici un lexique illustré et des conseils judicieux qui vous aideront à vous y retrouver.

La base des salades : les salades vertes

Recherchez des laitues aux couleurs franches et aux feuilles fermes. Évitez d'en acheter trop à la fois car elles se conservent rarement plus d'une semaine. Pour une même salade, pensez à en choisir différentes variétés. Ainsi, le goût piquant du cresson et l'amertume de la chicorée se combinent agréablement aux saveurs plus délicates de la laitue, de la romaine et de la batavia ou de l'iceberg. Et rappelez-vous que plus leurs feuilles sont foncées, plus elles sont riches en vitamines.

La conservation

Retirez les feuilles flétries et rangez les laitues au réfrigérateur dans un sac de plastique ou dans un récipient fermé. Évitez de les laisser tremper dans l'eau car cela entraîne une perte de vitamines. Plus les feuilles sont tendres, plus elle doit être consommée rapidement.

La préparation

Il est préférable de déchiqueter la laitue avec les doigts plutôt que d'utiliser un couteau pour empêcher les feuilles de «rouiller», à l'exception de certaines espèces comme les endives. Lavez les feuilles à l'eau froide et égouttez-les dans une essoreuse à salade ou en les séchant entre deux papiers absorbants. Les feuilles mal essorées détrempent la vinaigrette et restent flasques et molles au fond du saladier.

Les variétés

Laitue : Tendre, goût très doux. Se mélange très bien aux autres variétés.
Lollo rossa : Rouge ou verte. Semblable à la feuilles-de-chêne mais en plus frisée, moins tendre et plus douce au goût.
Romaine : Feuilles longues et larges craquant sous la dent. Se conserve facilement et entre dans la composition de la célèbre salade César.
Chicorée : Ses feuilles frisées varient du vert pâle au vert foncé. Son goût est légèrement amer.
Épinards : Ses feuilles sont délicieuses cuites, les petites feuilles tendres peuvent être mangées crues. Elles doivent être bien lavées et débarrassées de leurs nervures coriaces.
Endive : À l'achat, choisir des endives à feuilles très blanches et aux extrémités jaunes. Légèrement mais agréablement amère.
Iceberg : Grandes feuilles d'un vert pâle. Peu de goût mais une texture croquante et ferme très agréable.
Feuilles de chêne : Rouge ou verte. De belle apparence, tendre et délicieuse, cette laitue est assez coûteuse. Elle enjolive les salades.
Trévise : D'origine italienne, cette petite pomme de laitue amère fait partie de la famille des chicorées. À mélanger à d'autres laitues.
Roquette : Les feuilles de la roquette sont petites, vert foncé et poivrées. On la met de plus en plus en valeur dans les restaurants.
Pousses de pois : Pour enjoliver une salade, on peut choisir parmi une grande variété de pousses ou de germes. Les plus connus sont les germes de luzerne et les germes de soja.
Cresson : Goût légèrement poivré et piquant. Ne consommer que les feuilles. Pour le laver, l'attacher en bouquet et le rincer à l'eau courante.
Fleurs comestibles : Les pétales de capucines, violettes, roses, pâquerettes,

chrysanthèmes ajoutent un goût poivré aux salades tout en les décorant.

Les vinaigrettes

La vinaigrette donne de la personnalité à la salade. En fait, la saveur d'une vinaigrette dépend de la proportion des ingrédients qui la composent : huile, vinaigre, assaisonnements (fines herbes, épices, sel et poivre). Généralement, on calcule trois fois plus d'huile que de vinaigre mais les proportions peuvent varier selon l'ajout d'autres ingrédients comme le jus de citron et la moutarde.
À retenir comme principe : la vinaigrette doit recouvrir chaque feuille, mais sans se retrouver au fond du saladier. De plus, il faut ajouter la vinaigrette à la dernière minute.
Grâce aux différents types d'huile et de vinaigre que l'on peut utiliser, la vinaigrette peut varier au gré de l'imagination.

Les huiles

Huile d'olive :
Les gourmets la considèrent comme l'huile de choix car son arôme fruité procure un goût délicieux aux salades. Son goût, unique plus ou moins prononcé et ses vertus diététiques en font l'une de nos huiles préférées.

Huile d'arachide :
Une huile possédant un léger goût de cacahuète. Une saveur douce très agréable pour les vinaigrettes et la cuisson.

Huile de sésame :
Elle possède un goût caractéristique de noix et elle est souvent utilisée dans la cuisine asiatique. Comme son goût est prononcé, on doit l'utiliser avec doigté ou la diluer avec une huile neutre.

Huile de tournesol :
Saveur douce, une huile tout usage.

Huiles végétales :
Cette appellation convient aux huiles claires et au goût neutre comme l'huile de canola, l'huile de maïs et l'huile de soja.

Huile de noix :
Son arôme délicat de noix est très agréable dans les salades vertes et les salades contenant des noix.

Huile pimentée ou aromatisée :
Les huiles aromatisées à l'ail, aux piments, aux grains de poivre ou aux fines herbes relèvent la saveur des vinaigrettes en un tournemain. On peut les préparer soi-même ou les acheter dans les épiceries fines.

Les vinaigres

Vinaigre balsamique :
Vinaigre italien foncé qui vieillit longtemps dans des barils de bois ce qui lui donne un arôme unique en son genre.

Vinaigre de cidre :
Provient de la fermentation des pommes. Doux, il apporte une légère saveur de pommes sucrée aux vinaigrettes.

1. Pour préparer la mayonnaise, déposer les jaunes d'œufs et le vinaigre dans le bol du mixeur.

2. Ajouter l'huile en filet continu dans l'appareil en marche.

Vinaigre de fruits :
Le vinaigre de framboises est l'un des plus connus.

Vinaigre aux fines herbes :
Ajouter des herbes fraîches lavées et bien sèches à du vinaigre de vin et laisser macérer pendant de 2 à 3 semaines. Le vinaigre à l'estragon, le vinaigre à l'échalote et le vinaigre au romarin sont très appréciés des gourmets.

Vinaigre de riz :
Un vinaigre doux à saveur sucrée très utilisé dans la cuisine asiatique, entre autres, pour préparer les sushis. Se marie bien au chou et aux carottes.

Vinaigre blanc :
Clair, incolore et fort. Un vinaigre tout usage qui sert beaucoup dans les conserves maison.

Vinaigre de vin :
Provient de la fermentation du vin. Fait d'excellentes vinaigrettes.

Vinaigrette classique

Pour 125 ml de préparation
4 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin
1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne
Sel et poivre frais moulu

Mélanger intimement les ingrédients. Tenir au frais jusqu'au moment de servir.

Mayonnaise

Pour 375 ml de préparation
2 jaunes d'œufs
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
250 ml d'huile végétale
Sel et poivre
1 avocat, pelé et dénoyauté (facultatif)

1. Dans le bol du mixeur ou à l'aide d'une cuillère de bois, mélanger les jaunes d'œufs et le vinaigre.
2. Ajouter l'huile en un filet continu. Saler et poivrer. La mayonnaise devrait être épaisse et lisse.
3. Écraser la chair de l'avocat et l'incorporer dans la mayonnaise, si vous le souhaitez.

Note :
Veiller à ce que les ingrédients soient tous à température de la pièce.

Vinaigrette aux fines herbes

Pour 180 ml de préparation
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à soupe de crème
1 cuil. à café de moutarde
1 gousse d'ail, hachée
4 cuil. à soupe de fines herbes hachées mélangées ou 4 cuil. à café d'herbes séchées mélangées (basilic, cerfeuil, origan, marjolaine, ciboulette, persil, etc.)
Sel et poivre

Mélanger intimement tous les ingrédients. Laisser macérer une heure. Verser sur des crudités ou une salade verte.

3. La mayonnaise doit être lisse et bien épaisse.

4. On peut y incorporer la chair écrasée d'un avocat.

Salades classiques

Certaines recettes défient les modes et le temps. On compte parmi les incontournables, la salade César, la salade grecque, la salade niçoise, le taboulé, la salade Waldorf, la salade de chou... des classiques qui agrémenteront vos menus de couleurs et d'arômes incomparables.

Salade de la mer

Préparation : 20 minutes
Pour 4 personnes

1/2 laitue
200 g de calmars en anneaux
500 g de crevettes moyennes cuites et décortiquées
200 g de moules cuites et décortiquées

Vinaigrette
5 cuil. à soupe de vinaigrette classique
2 cuil. à soupe de crème ou de yaourt nature
1 cuil. à soupe de persil haché ou 1 cuil. à café de persil séché
Quelques gouttes de sauce aux piments forts (type Tabasco)
Sel et poivre

Disposer les laitues dans quatre assiettes. Répartir les fruits de mer. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette et verser sur les fruits de mer. Servir immédiatement.

Salade du jardin

Préparation : 15 minutes
Pour 8 personnes

200 g de laitues variées déchiquetées
120 g de chou rouge râpé
1 carotte râpée
1 branche de céleri, en tranches fines
1 poivron vert, émincé
125 ml de vinaigrette classique (voir recette p. 5)
Poivre

Dans un saladier, mélanger les légumes. Servir la vinaigrette en saucière avec le moulin à poivre.

Salade de la mer (en haut) et salade du jardin (en bas)

Salade Waldorf

Préparation : 15 minutes
Pour 6 personnes

3 pommes rouges
2 pommes vertes
2 branches de céleri, en tranches
4 cuil. à soupe de noix concassées
4 cuil. à soupe de mayonnaise
1 cuil. à soupe de crème
2 cuil. à soupe de vinaigrette classique
Sel et poivre

1. Couper les pommes en deux et les épépiner. Les couper en morceaux de 2 cm. Les arroser de jus de citron si elles doivent attendre.
2. Dans une terrine, déposer les pommes, le céleri et les noix.
3. Dans un autre récipient, mélanger la mayonnaise, la vinaigrette et la crème. Incorporer à la salade. Saler et poivrer. Disposer sur un lit de feuilles de laitue. Servir immédiatement.

Note :
La salade Waldorf peut être préparée 2 heures à l'avance et réservée au frais, couverte d'une feuille de plastique.

Salade de chou classique

Préparation : 15 minutes
Pour 4 à 6 personnes

1/4 de petit chou, râpé
2 carottes, râpées
1 branche de céleri, hachée finement
1 gros oignon, émincé
1 poivron rouge, haché finement

Vinaigrette
125 ml de mayonnaise
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin
1 cuil. à café de moutarde
Sel et poivre

1. Dans un saladier, mélanger tous les légumes.
2. Dans un autre plat, préparer la vinaigrette et la verser sur les légumes. Bien mélanger et transférer dans un plat de service.

Salade Waldorf (en haut) et salade de chou classique (en bas)

1. Déposer les morceaux d'ail dans un bol avec l'huile d'olive.

2. Badigeonner les dés de mie de pain avec l'huile aromatisée.

3. Dans une poêle, cuire le lard fumé à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

4. Pour faire des copeaux de parmesan, utiliser un couteau économe.

Salade César

Préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : –
Pour 4 à 6 personnes

1 romaine
3 tranches de lard fumé, hachées

Croûtons
1 gousse d'ail
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
3 tranches de pain

Sauce
2 jaunes d'œufs
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 gousse d'ail hachée finement
125 ml d'huile végétale
1/2 cuil. à café de sauce Worcestershire
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
Sel et poivre
4 anchois, coupés en deux (facultatif)
Copeaux de parmesan pour garnir

1. Laver et bien essorer les feuilles de laitue. Utiliser les belles feuilles pour tapisser les plats de service. Déchiqueter le reste et déposer dans un saladier.
2. Dans une poêle, cuire le lard fumé à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
3. Croûtons
Préchauffer le four à 180 °C. Émincer l'ail. Le déposer dans un bol avec l'huile d'olive. Laisser macérer 10 minutes, en remuant de temps à autre. Retirer l'ail et réserver l'huile. Badigeonner la mie de pain d'huile. La couper en dés. Déposer sur une plaque et cuire au four 10 minutes jusqu'à ce que les croûtons soient croustillants. Laisser refroidir.
4. Sauce
Au fouet, mélanger les jaunes d'œufs, le jus de citron, la sauce Worcestershire et l'ail jusqu'à ce que le mélange soit plus pâle. Tout en fouettant, ajouter l'huile en un mince filet continu. Ajouter le parmesan râpé, saler et poivrer. Verser sur la laitue. Bien mélanger avec le lard et les croûtons. Garnir avec les anchois et les copeaux de parmesan.

Salade César

Salade de riz sans façon

Préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Pour 8 personnes

375 g de riz à grains longs, cuit
1 petit poivron rouge, en dés
1 petit concombre, en fines rondelles
2 oignons verts, en rondelles
1 petite boîte de maïs en grains, égouttée
5 cuil. à soupe de vinaigrette classique (v. recette p. 5)
Sel et poivre
1 cuil. à soupe de persil haché ou 2 cuil. à café de persil séché

Mélanger le riz et les légumes. Ajouter la vinaigrette, saler, poivrer et mélanger délicatement. Saupoudrer de persil. Servir froid ou à température ambiante.

Salade aux quatre haricots

Préparation : 10 minutes
Pour 6 personnes

150 g de haricots verts
310 g de haricots blancs (frais ou en conserve)
310 g de fèves
440 g de haricots rouges (en conserve)
1 petit oignon rouge, en fines rondelles
2 cuil. à soupe de persil haché ou 2 cuil. à café de persil séché
2 cuil. à soupe de vinaigrette classique (voir recette p. 5)
Sel et poivre

1. Couper les haricots verts en morceaux de 4 cm et les cuire dans une casserole remplie d'eau bouillante salée. Ils doivent rester fermes. Les égoutter et les plonger dans l'eau froide. Égoutter de nouveau.
2. Dans une passoire, rincer et égoutter les fèves et les haricots rouges. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients. Verser la vinaigrette, saler, poivrer et mélanger.

Note :
Toutes les variétés de haricots et de fèves s'harmonisent dans la salade aux quatre haricots.

Salade grecque

Préparation : 15 minutes
Pour 6 personnes

3 tomates
1 poivron vert
1 concombre
3 oignons verts, en rondelles
250 g de feta, en dés
125 g d'olives noires dénoyautées
2 cuil. à soupe de jus de citron
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café d'origan séché
Sel et poivre

1. Couper chaque tomate en huit quartiers. Couper le poivron en dés. Couper le concombre en deux sur la longueur, l'épépiner et le couper en rondelles.
2. Dans un saladier, mélanger les tomates, le poivron, le concombre, les oignons verts, le fromage et les olives. Mélanger le jus de citron, l'huile d'olive, l'origan, le sel et le poivre. Verser sur la salade.

Salade de riz sans façon (à gauche), salade aux quatre haricots (à droite), salade grecque (en bas)

Salade niçoise

Préparation : 20 minutes
Pour 4 à 6 personnes

410 g de haricots verts
2 tomates en quartiers
1 petit oignon rouge, en rondelles
3 œufs durs en quartiers
150 g d'olives noires dénoyautées
200 g de miettes de thon au naturel
45 g d'anchois en conserve
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
1 gousse d'ail, hachée
1/2 cuil. à café de moutarde
1 cuil. à soupe de persil haché ou 1 cuil. à café de persil séché
Sel et poivre

1. Déposer les haricots verts dans une casserole remplie d'eau bouillante salée. Les blanchir 1 minute. Égoutter et plonger dans un bol d'eau glacée. Égoutter de nouveau.
2. Dans un saladier, mélanger les haricots verts, les tomates, l'oignon, les œufs, les olives, le thon et les anchois.
3. Mélanger l'huile, le vinaigre, l'ail, la moutarde et le persil. Saler et poivrer. Verser sur la salade. Servir avec du pain bien frais.

Salade de pommes de terre aux œufs

Préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Pour 8 personnes

8 pommes de terre en dés
4 oignons verts, hachés
1 petit oignon, haché
1 branche de céleri, hachée
4 cuil. à soupe de mayonnaise
5 cuil. à soupe de yaourt nature
Sel et poivre
3 œufs durs, en quartiers
2 tranches de lard fumé, en fines lanières, poêlées
1 cuil. à café de paprika

1. Dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, cuire les pommes de terre qui doivent rester fermes. Égoutter et laisser refroidir complètement.
2. Dans une terrine, mélanger les dés de pommes de terre froids, les oignons verts, l'oignon et le céleri. Mélanger la mayonnaise et le yaourt. Saler et poivrer. Incorporer délicatement au mélange de pommes de terre. Transférer dans un plat de service. Garnir d'œufs et de lard. Saupoudrer de paprika. Servir froid ou à température ambiante.

Salade de pommes de terre aux œufs (en haut) et salade niçoise (en bas)

Salade de poulet au curry

Préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Pour 8 personnes

500 g de blancs de poulet
1 grande boîte d'ananas en morceaux, égouttés
2 branches de céleri, en tranches fines
3 oignons verts, hachés
250 g de macaroni, cuits
5 cuil. à soupe de mayonnaise
5 cuil. à soupe de crème ou de yaourt nature
2 cuil. à café de curry
Sel et poivre

1. Faire pocher le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit. Égoutter. Laisser refroidir. Couper en dés. Mélanger le poulet, les ananas, le céleri, les oignons verts et les macaronis.
2. Mélanger la mayonnaise, la crème ou le yaourt, le curry, le sel et le poivre. Incorporer au mélange de poulet. Transférer dans un plat de service. Servir à température ambiante.

Taboulé

Préparation : 20 minutes
Pour 8 personnes

180 g de couscous (précuit)
180 ml d'eau bouillante
2 bottes de persil, haché
4 oignons verts, hachés finement
4 tomates, épépinées et concassées
3 cuil. à soupe de menthe hachée
3 cuil. à soupe de jus de citron
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

1. Dans un bol, déposer le couscous et verser l'eau bouillante, salée. Laisser gonfler jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
2. Dans un saladier, déposer le couscous avec les légumes et les herbes finement hachées. Ajouter l'huile d'olive et le jus de citron. Bien mélanger. Mettre au frais pendant 1 heure. Servir à température ambiante.

Salade de pâtes et poulet au curry (à gauche) et taboulé (à droite)

Salade de pâtes express

Préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Pour 6 à 8 personnes

350 g de grosses coquilles (conchiglie)
1 carotte, en julienne
1 poivron vert ou rouge, émincé
125 g de jambon en bâtonnets
1 petite boîte de maïs en grains, égoutté
2 cuil. à soupe de crème
125 ml de vinaigrette classique (recette p. 5)
Sel et poivre

1. Dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, cuire les pâtes « al dente ». Rincer sous l'eau froide et égoutter. Déposer les pâtes dans un saladier
2. Y ajouter la carotte, le poivron, le jambon et le maïs. Bien mélanger.
3. Mélanger la crème et la vinaigrette. Verser sur la salade. Saler et poivrer. Bien mélanger. Servir frais.

Note :
Cette recette permet d'utiliser les restes de poulet et de dinde. On peut aussi y inclure du poisson en conserve, du salami, des cubes de fromage et toutes sorte de légumes.

Salade gourmande

Préparation : 15 minutes
Pour 6 personnes

50 g de gruyère, en fines lanières
4 tranches de jambon cuit, en fines lanières
180 g de poulet cuit, en dés
3 tomates, en quartiers
1/2 poivron rouge, haché fin
2 œufs durs en quartiers
Sel et poivre
1 petite laitue en feuilles
125 ml de vinaigrette classique (voir recette p. 5)

Dans un bol, mélanger le fromage, le jambon, le poulet, les tomates, le poivron et les œufs. Saler et poivrer. Déposer la laitue dans 4 ou 6 assiettes. Répartir le mélange de fromage. Y verser la vinaigrette et servir immédiatement.

Note :
On peut remplacer le poulet par des morceaux de dinde.

Salade de pâtes express (en haut) et salade gourmande (en bas)

Salades repas

Légères, colorées et savoureuses, les salades sont aujourd'hui des repas diététiques rapides à préparer. Laissez-vous tenter par la salade de thon printanière ou par la salade de volaille, sauce aux canneberges, et n'hésitez pas à utiliser l'aïoli au parfum de soleil.

Salade de crevettes à l'espagnole

Préparation : 25 minutes
Pour 6 personnes

500 g de crevettes moyennes, cuites
1 oignon rouge, en fines rondelles
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1/2 cuil. à café de zeste d'orange râpé finement
1 gousse d'ail, hachée
Sel et poivre frais moulu
2 oranges
1 romaine

1. Mélanger les crevettes cuites, l'oignon, le vinaigre, l'huile, le sucre, le zeste d'orange, l'ail, le sel et le poivre. Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.
2. Peler les oranges à vif. Retirer la membrane blanche pour obtenir de beaux quartiers d'orange.
3. Laver et essorer la laitue. Disposer les feuilles de laitue dans les assiettes. Répartir le mélange de crevettes et décorer avec les quartiers d'orange.

Salade de saumon fumé (à gauche), salade de poulet thaï (à droite, recette p. 22) et salade de crevettes à l'espagnole (en bas)

Salade de poulet thaï

Préparation : 20 minutes + 2 heures de macération
Temps de cuisson : 15 minutes
Pour 4 personnes

4 blancs de poulet, en lanières
1 cuil. à café de gingembre frais râpé
1 gousse d'ail, hachée
2 cuil. à soupe de sauce soja
1 cuil. à soupe de miel
1 1/2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
Sel et poivre
3 oignons verts coupés à la diagonale
2 carottes en bâtonnets, blanchies
35 g de fèves germées
2 cuil. à soupe de sauce chili
1 cuil. à soupe de vinaigre de riz
2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
4 cuil. à café de cacahuètes broyées finement

1. Mélanger le poulet, le gingembre, l'ail, la sauce soja et le miel. Couvrir et tenir au frais au moins 2 heures en mélangeant de temps à autre. Égoutter.
2. Dans une poêle, chauffer l'huile. Y faire sauter le poulet jusqu'à ce que les lanières soient dorées. Saler et poivrer. Égoutter et laisser tiédir.
3. Dans un saladier, mélanger le poulet, les oignons, les carottes et les fèves germées. Dans un bol, préparer la sauce avec la sauce chili, le vinaigre, l'huile et les cacahuètes. Verser sur la salade de poulet et mélanger.

Salade de saumon fumé

Préparation : 20 minutes
Pour 4 personnes

1 bouquet de cresson
200 g de saumon fumé en tranches fines
1 avocat, pelé en tranches
1 oignon blanc ou rouge, en rondelles
1 branche de céleri, en julienne
5 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de jus de citron
5 cuil. à soupe de fromage frais crémeux
2 cuil. à soupe de crème épaisse normale ou allégée
1 cuil. à soupe d'aneth haché ou 1 cuil. à café d'aneth séché
Sel et poivre

1. Bien laver et sécher le cresson. Le répartir sur un grand plat de service ou dans quatre assiettes. Disposer le saumon, l'avocat, l'oignon et le céleri.
2. Mélanger l'huile, le jus de citron et le fromage frais au mixeur jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter la crème et l'aneth. Saler et poivrer. Servir en saucière.

Savoureuse salade de poulet

Salade de poulet express

Préparation : 20 minutes
Pour 4 personnes

1 laitue frisée en feuilles
4 blancs de poulet rôti, avec la peau
1 avocat, en tranches fines
2 branches de céleri, en tranches fines
4 cuil. à soupe de mayonnaise
4 cuil. à soupe de babeurre
2 cuil. à café de vinaigre de vin
1 cuil. à soupe d'estragon
30 g de noix concassées (ou de noix de pécan)
Sel et poivre

1. Bien laver la laitue, sécher. Répartir dans un plat de service ou dans 4 assiettes Couper le poulet en morceaux en gardant la peau si possible.
2. Disposer la moitié du poulet sur la laitue. Y déposer la moitié l'avocat. Répéter avec l'autre moitié du poulet et de l'avocat. Répartir le céleri.
3. Mélanger la mayonnaise, le babeurre, le vinaigre, l'estragon et le sucre. Saler et poivrer. Verser sur la salade ou servir en saucière. Garnir de noix.

Salade de lentilles à l'orientale

Préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes
Pour 6 personnes

250 g de lentilles brunes
Bouillon de poule
2 tomates, en dés
2 oignons verts, en lamelles
2 cuil. à soupe d'huile
2 cuil. à café de vinaigre de cidre
1 cuil. à soupe de menthe hachée
1/2 cuil. à café de cumin moulu
1 pincée de poivre de Cayenne, ou plus
Sel et poivre

1. Dans une casserole, déposer les lentilles et couvrir de bouillon de poule. Porter à ébullition. Laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ne pas trop cuire sinon les lentilles se décomposeront. Égoutter et rincer à l'eau froide. Égoutter de nouveau.
2. Dans un saladier, mélanger les lentilles, les tomates et les oignons. Mélanger à part le reste des ingrédients. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger délicatement.

Antipasti

Préparation : 15 minutes
Pour 6 personnes

1 petite boîte de cœurs d'artichauts égouttés
1 petite boîte de champignons égouttés
250 g de salami, en tranches
6 à 10 tomates séchées dans l'huile, coupées en deux
150 g d'olives noires
250 g de provolone ou de mozarella, en tranches

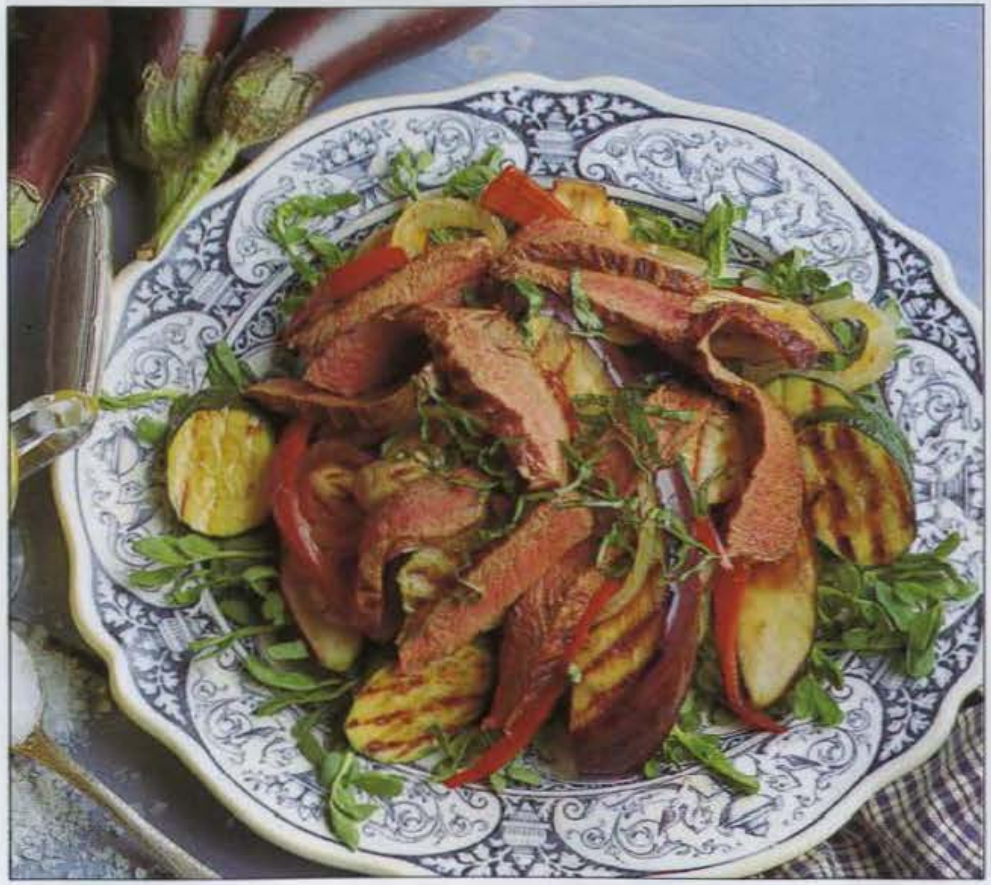
Dans une grande assiette de service, déposer les cœurs d'artichauts coupés en deux, les champignons marinés, le salami ou le saucisson, les tomates séchées, les olives et le fromage.

Note :
Pour compléter le plateau d'antipasti, envelopper 12 quartiers de melon de tranches de jambon de Parme. Ajouter des gressins, des copeaux de parmesan et des poivrons grillés dans l'huile. Vous pouvez également préparer une vinaigrette aromatisée à l'ail et au basilic.

Salade de lentilles à l'orientale (en haut) et antipasti (en bas)

1. Couper l'aubergine en longues lanières de 1 cm de large.

2. Dans un saladier, mélanger tous les légumes avec l'huile, le jus de citron et l'ail.



3. Saisir la viande dans une poêle graissée 2 mn de chaque côté.

4. Laisser refroidir la viande et découper en tranches fines.

Salade tiède de bœuf et d'aubergines

Préparation : 25 minutes + 30 minutes de macération
Temps de cuisson : 20 minutes
Pour 4 personnes

2 aubergines, en lanières
2 cuil. à soupe de sel
3 courgettes, en rondelles
2 poivrons rouges, en lanières
100 g de champignons de Paris, coupés en deux
2 oignons rouges ou blancs, en rondelles
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de jus de citron
1 gousse d'ail, hachée
700 g de bœuf dans le contre-filet, dégraissé
Sel et poivre
3 cuil. à soupe d'huile
1 bouquet de cresson, lavé et essoré
4 cuil. à soupe de basilic haché ou 1 cuil. à soupe de basilic séché en feuilles

1. Couper l'aubergine en deux horizontalement. Déposer le côté coupé vers le bas, puis couper en longues lanière de 1 cm de large. Déposer dans une passoire et saupoudrer de gros sel. Laisser dégorger 15 minutes. Rincer et bien sécher.
2. Dans un saladier, mélanger tous les légumes avec l'huile, le jus de citron et l'ail. Couvrir et laisser macérer 30 minutes à la température de la pièce.
3. Faire cuire la viande dans une poêle beurrée à feu élevé 2 minutes de chaque côté pour la saisir. Saler et poivrer. Diminuer le feu et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes de chaque côté. Déposer la viande dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Laisser tiédir, puis couper en tranches fines. Retirer les légumes de la marinade et égoutter. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et faire sauter les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.
4. Disposer le cresson dans quatre assiettes. Répartir les légumes et y déposer la viande. Garnir de basilic. Servir immédiatement.

Note :
Le steak et les légumes peuvent aussi être grillés.

Salade tiède de bœuf et d'aubergines

Cuisi-truc

Choisissez des aubergines à la peau sombre et luisante, la chair ferme. Si elles sont molles et que leur peau est flétrie, elles ne sont plus fraîches. On les fait dégorger pour leur ôter leur amertume.

Salade de thon printanière

Préparation : 25 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Pour 6 personnes

6 pommes de terre
150 g de pois gourmands
12 asperges, coupées en deux
250 g de tomates cerises
4 petites boîtes de thon au naturel

Aïoli
3 jaunes d'œufs
1 gousse d'ail, écrasée
1/2 cuil. à café de moutarde
2 cuil. à soupe de jus de citron
250 ml d'huile d'olive
Sel et poivre

1. Couper les pommes de terre en dés. Les cuire dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'elles soient à point. Égoutter et mettre de côté. Blanchir les pois gourmands et les asperges dans une casserole remplie d'eau bouillante pendant 1 minute. Égoutter et plonger les légumes dans l'eau glacée. Égoutter de nouveau et réserver.
2. Mayonnaise à l'ail
Dans un bol, fouetter les jaunes d'œufs, l'ail, la moutarde et le jus de citron. Ajouter l'huile en un mince filet sans cesser de fouetter. Saler et poivrer.
3. Disposer les pommes de terre, les pois mange-tout, les asperges, les tomates et des morceaux de thon dans des assiettes et y déposer l'aïoli. On peut également mélanger délicatement tous les ingrédients avec l'aïoli.

Salade de porc aigre-douce

Préparation : 25 minutes + 2 heures de macération
Temps de cuisson : 10 minutes
Pour 4 personnes

500 g de filets de porc
2 cuil. à soupe de sauce soja
1 cuil. à soupe de miel chaud
1 cuil. à soupe de sherry sec
1 cuil. à soupe d'huile d'arachide
Sel et poivre
200 g de chou chinois, en tranches fines
1 carotte, râpée
2 oignons verts, coupés en diagonale
1 petite boîte d'ananas en morceaux, égouttés
1 cuil. à soupe du jus des ananas
1 cuil. à soupe d'huile d'arachide supplémentaire
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1/2 cuil. à café de cassonade

1. Déposer le porc dans un plat en verre. Mélanger la sauce soja, le miel et le sherry. Verser sur le porc et remuer pour bien mélanger. Couvrir d'une feuille de plastique et tenir au frais au moins 2 heures, en retournant la viande de temps à autre.
2. Dans une poêle, chauffer l'huile. Y cuire le porc à feu moyen 10 minutes pour le colorer sur tous les côtés. Saler et poivrer. Retirer du feu et déposer sur une assiette. Couvrir légèrement de papier d'aluminium. Laisser tiédir, puis découper.
3. Dans un bol, mélanger le chou, la carotte, les oignons et les morceaux d'ananas. Mélanger le jus d'ananas, l'huile, le vinaigre et la cassonade. Verser sur la salade et mélanger. Disposer la salade dans des assiettes de service et garnir de tranches de porc. Servir immédiatement.

Note :
N'utilisez jamais d'huile d'olive pour préparer des salades « asiatiques ».

Salade de thon printanière (en haut) et salade de porc aigre-douce

Bœuf en salade

Préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Pour 4 personnes

125 g de pois gourmands
1 chicorée
375 g de filet ou de contre-filet de bœuf, grillé et découpé en tranches fines
1 betterave cuite, en julienne
75 ml de crème fraîche
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à café de moutarde à l'ancienne
Sel et poivre

1. Dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, blanchir les pois gourmands 1 minute. Égoutter et plonger dans un bol d'eau glacée. Égoutter de nouveau.
2. Répartir la chicorée dans 4 assiettes. Garnir de pois gourmands, des tranches de bœuf et de la betterave.
3. Mélanger la crème, l'huile et la moutarde. Saler et poivrer. Répartir sur la salade. Servir immédiatement.

Note :
On peut râper la betterave plutôt que de la couper en bâtonnets.

Duo de tomates et mozzarella sur canapé

Préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Pour 4 personnes

8 tranches fines de baguette
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 tomates, en tranches
250 g de mozzarella, en tranches
1 petit oignon rouge, en fines rondelles
2 cuil. à café de vinaigre balsamique
Sel et poivre
3 cuil. à soupe de basilic haché ou 1 cuil. à soupe de basilic séché

1. Badigeonner les deux côtés du pain d'huile et disposer sous un gril chaud jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Disposer les tomates, le fromage et l'oignon sur le pain grillé. Arroser de vinaigre balsamique. Saler et poivrer. Saupoudrer de basilic. Servir immédiatement.

Bœuf en salade (à gauche), duo de tomates et de mozzarella sur canapé (en haut), salade au jambon et au melon (à droite, recette p. 32)

Salade au jambon et au melon

Préparation : 20 minutes
Pour 4 personnes

1 laitue
250 g de jambon en tranches
1/2 melon cantaloup, en boules
2 cuil. à soupe d'huile
1 cuil. à soupe de jus de citron
1/2 cuil. à café de moutarde
1 cuil. à soupe de ciboulette hachée ou 1 cuil. à café de ciboulette séchée
Sel et poivre

1. Laver et bien essorer les feuilles de laitue. Les déchiqueter et les déposer dans un saladier. Couper le jambon en lanières de 2 cm de large. Ajouter le jambon et les boules de melon dans le saladier.
2. Mélanger l'huile, le jus de citron, la moutarde et la ciboulette. Saler et poivrer. Verser sur la salade et mélanger délicatement. Servir immédiatement.

Note :
Vous pouvez utiliser des restes de jambon cuit ou de bœuf cuit.

Salade de pieuvres marinées

Préparation : 25 minutes + 1 heure de macération
Temps de cuisson : 10 minutes
Pour 4 à 6 personnes

800 g de petites pieuvres
5 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail, écrasées
1 poivron rouge, haché finement
1 cuil. à soupe de sauce aux piments
2 cuil. à soupe de coriandre hachée ou de persil plat haché
2 cuil. à soupe de jus de citron vert
Sel et poivre

1. Laver les pieuvres à l'eau froide courante. Avec un couteau tranchant, séparer le corps des tentacules.
2. Repousser le «bec» vers l'extérieur (voir fig. 2). Le couper et le jeter. Dans un saladier, mélanger les pieuvres, l'huile et l'ail. Couvrir et laisser mariner 1 heure.
3. Faire chauffer une poêle légèrement huilée. Y cuire les pieuvres, quelques morceaux à la fois, 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
4. Dans un plat de service, mélanger le poivron et les pieuvres. Ajouter la sauce aux piments, la coriandre, le jus de citron vert, le sel et le poivre mélangés. Servir la salade tiède ou froide.

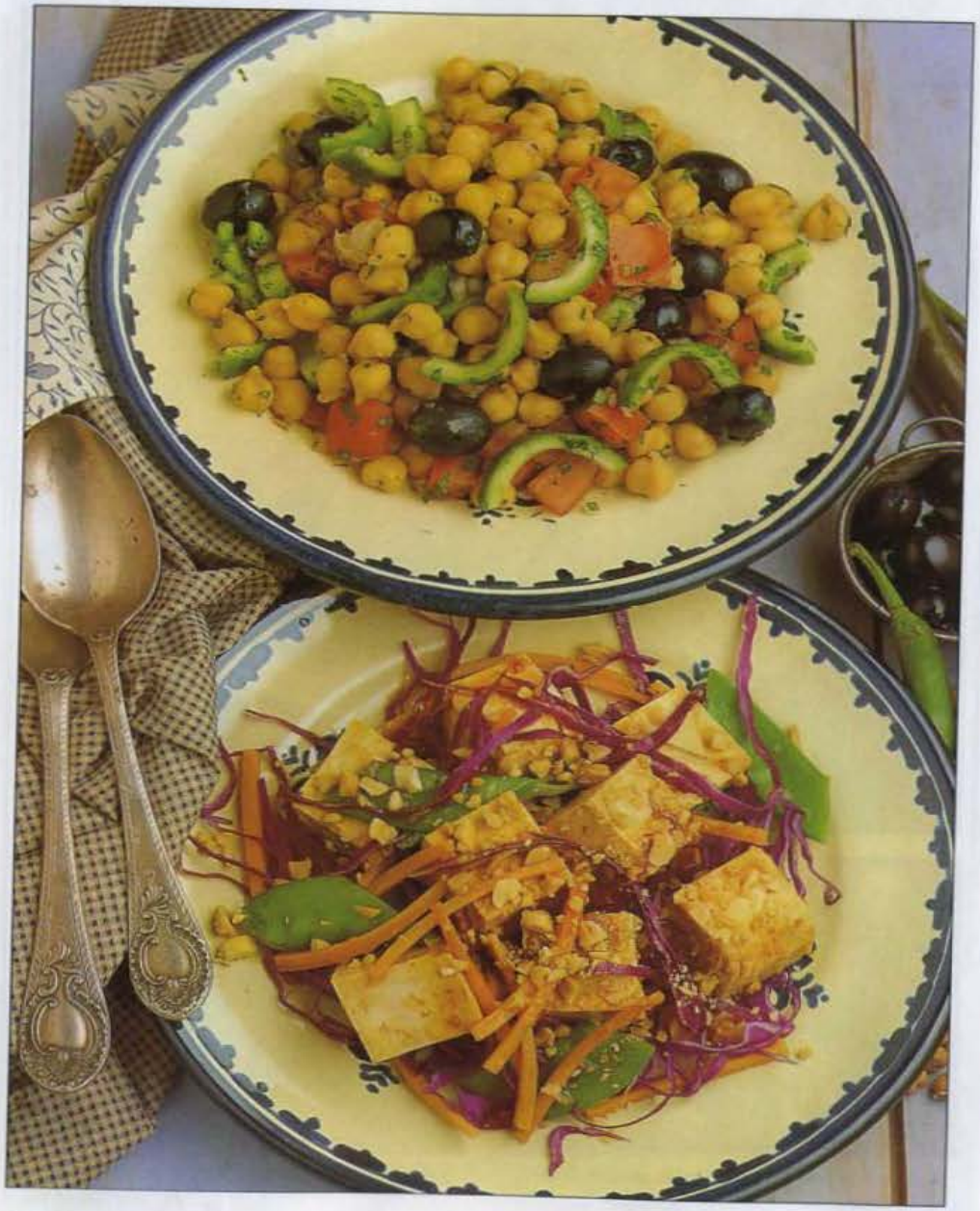
Salade de pieuvres marinées

1. Avec un couteau tranchant, séparer le corps des tentacules.

2. Repousser le bec vers l'extérieur et le couper.

3. Passer les pieuvres à la poêle, de 3 à 5 mn, ou les faire griller.

4. Ajouter la sauce aux piments, la coriandre, le jus de citron vert, le sel et le poivre mélangés.



Salade de tofu asiatique

Préparation : 20 minutes + 1 heure de macération
Pour 4 personnes

2 cuil. à café de sauce aux piments (sauce chili)
1/2 cuil. à café de gingembre frais râpé
1 gousse d'ail, hachée
2 cuil. à café de sauce soja
2 cuil. à soupe d'huile
250 g de tofu ferme
125 g de pois gourmands
2 petites carottes, en julienne
100 g de chou rouge, râpé
Sel et poivre
2 cuil. à soupe de cacahuètes non salées, concassées

1. Mélanger la sauce aux piments, le gingembre, l'ail, la sauce soja et l'huile. Couper le tofu en gros dés et déposer ceux-ci dans une terrine. Y verser la marinade. Couvrir et tenir au frais 1 heure.
2. Dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, déposer les pois gourmands et les carottes. Blanchir 1 minute. Égoutter et plonger dans l'eau froide. Égoutter de nouveau.
3. Ajouter les pois gourmands, les carottes et le chou au mélange de tofu. Saler et poivrer. Bien mélanger. Déposer dans un plat de service ou dans des assiettes individuelles. Saupoudrer de cacahuètes hachées et servir.

Salade de pois chiches Quatre-saisons

Préparation : 20 minutes + 1 nuit
Temps de cuisson : 25 minutes
Pour 6 personnes

375 g de pois chiches secs ou 1 grande boîte de pois chiches
1 petit concombre
2 tomates
1 petit oignon rouge
4 cuil. à soupe de persil frais haché ou 4 cuil. à café de persil séché
100 g d'olives noires dénoyautées
1 cuil. à soupe de jus de citron
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail, écrasée
1 cuil. à café de miel
Sel et poivre

1. Dans un bol, déposer les pois chiches secs et couvrir d'eau froide. Laisser tremper toute une nuit à la température de la pièce. Égoutter les pois. Les déposer dans une casserole et couvrir d'eau fraîche. Cuire 25 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres. Égoutter et laisser refroidir. Cette étape est inutile si on utilise des pois chiches en conserve.
2. Couper le concombre en deux sur la longueur, épépiner le centre et couper en tranches de 1 cm d'épaisseur. Couper les tomates en dés de la même grosseur que les pois chiches. Hacher finement l'oignon. Dans un saladier, mélanger les pois chiches, le concombre, les tomates, l'oignon, le persil et les olives.
3. Mélanger le jus de citron, l'huile, l'ail et le miel. Verser sur la salade. Saler et poivrer. Mélanger. Servir à température ambiante.

Note :
Cette salade peut être préparée deux jours à l'avance. Garder au frais, bien couvert. On peut également utiliser des pois chiches en conserve.

Salade de pois chiches Quatre-saisons (en haut) et salade de tofu asiatique (en bas)

Salade tiède d'agneau

Salade tiède d'agneau

Préparation : 25 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Pour 4 personnes

500 g de gigot d'agneau, désossé
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 lollo rossa
16 tomates cerises rouges et/ou jaunes
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe vinaigre
1/2 cuil. à café de moutarde
1 cuil. à soupe de menthe hachée
100 g de halloumi ou de feta
1 cuil. à soupe d'huile d'olive supplémentaire
Sel et poivre

1. Dans une poêle, faire chauffer l'huile. Y cuire l'agneau à feu moyen-élevé en le retournant souvent, jusqu'à ce qu'il soit rosé au centre. Saler et poivrer. Retirer de la poêle et déposer dans une assiette. Couvrir de papier d'aluminium. Laisser tiédir. Couper en tranches fines à la diagonale.
2. Laver et bien essorer la lollo rossa. La déchiqueter et la répartir dans quatre assiettes. Couper les tomates cerises en deux. Les disposer dans les assiettes avec les tranches d'agneau.
4. Fouetter l'huile, le vinaigre, la moutarde et la menthe. Saler et poivrer.
5. Y verser la vinaigrette. Garnir de feta ou de halloumi grillé. Servir immédiatement.

Note :
Le halloumi est un fromage blanc originaire de Chypre. Il est délicieux grillé ou frit. Vous le trouverez dans les épiceries grecques et certains supermarchés. Vous pouvez le remplacer par des lamelles de feta.

Brie et poires en salade

Brie et poires en salade

Préparation : 15 minutes
Pour 4 personnes

250 g de brie, à température ambiante
3 poires bien mûres
1 laitue
3 cuil. à soupe d'huile
1 cuil. à soupe de vinaigre d'estragon
Sel et poivre
30 g de noix concassées

1. Couper le brie en petites pointes. Couper les poires en deux. Les épépiner et les découper en fines lamelles. Utiliser les poires avec la peau.
2. Laver et bien essorer la laitue. La disposer dans quatre assiettes. Garnir de brie et de poires.
3. Mélanger l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Verser sur la salade et saupoudrer de petits morceaux de noix. Servir immédiatement.

Note :
On peut remplacer le brie par du camembert. Assurez-vous que le fromage n'est pas trop froid, sinon il perdra de sa saveur.

Salade piquante aux saucisses

Préparation : 25 minutes + 1 heure de réfrigération
Temps de cuisson : 12 minutes
Pour 4 personnes

3 tomates, en petits dés
1 oignon rouge, émincé
1 petit poivron vert, en petits dés
2 cuil. à soupe de coriandre ou de persil plat haché
Quelques gouttes de sauce aux piments forts (type Tabasco)
Sel et poivre
8 grosses saucisses à l'ail

1. Dans un saladier, mélanger les tomates, l'oignon, le poivron, la coriandre et la sauce aux piments forts. Saler et poivrer. Tenir au frais 1 heure.
2. Piquer les saucisses avec une fourchette. Les déposer dans une grande casserole d'eau bouillante et laisser bouillir 5 minutes. Égoutter. Les faire griller dans une poêle légèrement huilée, jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Les retourner pendant la cuisson. Laisser refroidir. Couper en tranches de 2 cm d'épaisseur.
3. Disposer les saucisses et le mélange de tomates sur des assiettes de service. Servir avec de la baguette.

Salade de volaille, sauce aux groseilles

Préparation : 15 minutes
Pour 4 personnes

1 bouquet de cresson
500 g de dinde cuite, en tranches minces
2 petites oranges
4 cuil. à soupe de gelée de groseille
4 cuil. à soupe d'huile
1 cuil. à café de vinaigre de vin blanc
Sel et poivre
4 cuil. à soupe de pistaches concassées

1. Laver et bien essorer le cresson. Retirer les tiges un peu dures. Disposer dans quatre assiettes de service.
2. Répartir les tranches de dinde au centre des assiettes. Peler les oranges à vif. Séparer les segments pour obtenir de beaux quartiers d'orange. Disposer les quartiers d'orange autour de la dinde. Fouetter la gelée de groseilles, l'huile et le vinaigre. Saler et poivrer. Verser sur la salade. Saupoudrer de pistaches concassées et servir immédiatement.

Note :
Vous pouvez également utiliser des restes de dinde ou de poulet. Vous pouvez remplacer la gelée de groseilles par de la confiture d'airelles.

Salade piquante aux saucisses (à gauche) et salade de volaille, sauce aux groseilles (à droite)

Salade panachée

Préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Pour 4 personnes

2 tranches de pain complet
1 cuil. à soupe d'huile
150 g de jeunes épinards en fines lamelles
1 endive émincée
3 oignons verts, en rondelles fines
100 g de champignons de Paris, en lamelles
125 ml de vinaigrette classique (voir recette p. 5)
Sel et poivre
4 œufs durs en quartiers

1. Préchauffer le four à 180 °C. Retirer les croûtes du pain et badigeonner d'huile. Couper les tranches en bâtonnets. Déposer sur une plaque et cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laisser refroidir.
2. Dans un saladier, mélanger les épinards, l'endive, les oignons verts et les champignons. Ajouter la vinaigrette, saler, poivrer et mélanger. Ajouter les œufs et les croûtons. Mélanger délicatement et servir immédiatement.

Salade de riz à l'orientale

Préparation : 25 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Pour 4 personnes

250 g de riz Basmati, cuit
2 carottes, coupées en diagonale, blanchies
1 poivron vert, en julienne
1 petite boîte d'épis de maïs miniatures
2 oignons verts, en rondelles
150 g de poulet, de porc ou de jambon cuit, en morceaux
2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
1 cuil. à soupe d'huile de sésame
2 cuil. à café de jus de citron vert
2 cuil. à café de sauce soja
Sel et poivre

1. Dans un saladier, mélanger le riz, les légumes et la viande.
2. Mélanger les huiles, le jus de citron vert et la sauce soja. Verser sur la salade. Saler et poivrer. Mélanger.

Salade panachée (à gauche) et salade de riz à l'orientale (à droite)

Salade de pâtes aux tomates séchées

Préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Pour 16 personnes

500 g de penne, cuites
150 g de tomates séchées en morceaux, égouttées
6 cuil. à soupe de basilic frais ciselé ou 2 cuil. à soupe de basilic séché
100 g d'olives noires dénoyautées, coupées en deux
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à café de vinaigre de vin
1 gousse d'ail, coupée en deux
Sel et poivre
60 g de parmesan, en copeaux

1. Dans un saladier, mélanger les pâtes cuites, les tomates séchées, le basilic et les olives. **2.** Mélanger l'huile, le vinaigre et l'ail. Laisser macérer 5 minutes puis ôter l'ail. Verser sur la salade. Saler et poivrer. Mélanger. Garnir de parmesan.

Salade mexicaine

Préparation : 20 minutes
Pour 4 personnes

1 grande boîte de haricots rouges
1 grosse tomate, en petits dés
125 ml de salsa du commerce
Sel et poivre
280 g de croustilles de maïs (tortillas)
1 petit avocat en tranches
8 feuilles de laitue, ciselées
2 cuil. à soupe de coriandre ou de persil plat ciselé (facultatif)
20 g de cheddar fort râpé

1. Rincer les haricots sous l'eau froide courante. Bien égoutter. Dans un bol, mélanger les haricots, la tomate et la salsa. Saler et poivrer. **2.** Disposer un lit de croustilles de maïs dans quatre assiettes. Répartir le mélange de haricots au centre des assiettes. Garnir d'avocat, de laitue, de coriandre et de fromage. Servir immédiatement.

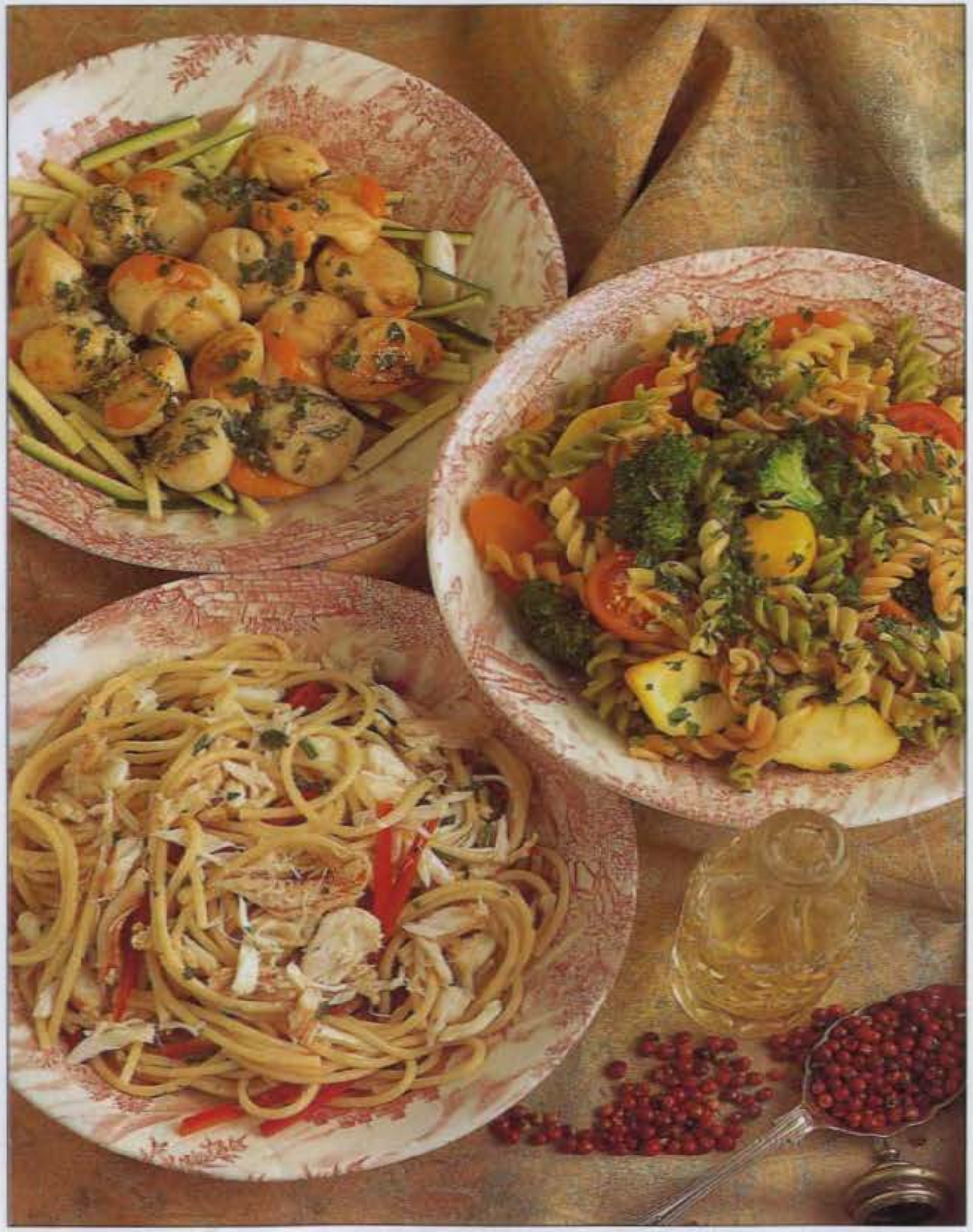
Fromage cottage en salade

Préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Pour 4 personnes

Feuilles de laitues mélangées
2 cuil. à soupe de ciboulette hachée ou 2 cuil. à café de ciboulette séchée
500 g de fromage cottage
Sel et poivre
200 g de raisins rouges
4 cuil. à soupe de luzerne
2 cuil. à café d'huile d'arachide
Biscottes ou craquelins

Laver et bien sécher les feuilles de laitue. Les disposer dans quatre assiettes. Mélanger les herbes, le fromage cottage, le sel et le poivre. Répartir dans les assiettes avec les raisins et la luzerne. Accompagner de biscottes ou de craquelins.

Salades de pâtes aux tomates séchées (en haut), salade mexicaine (à droite) et fromage cottage en salade



Salade de coquilles Saint-Jacques au jus de citron vert et au gingembre

Préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 2 minutes
Pour 4 personnes

400 g de coquilles Saint-Jacques
1 cuil. à soupe d'huile d'arachide
4 cuil. à soupe d'huile d'arachide supplémentaire
1 cuil. à soupe de jus de citron vert
1 cuil. à café de gingembre frais râpé
1/2 cuil. à café de miel
1 cuil. à soupe de coriandre ou de persil plat haché
Sel et poivre
2 courgettes, en julienne
2 carottes, en julienne
2 oignons verts, en morceaux de 1 cm coupés en diagonale

1. Dans une poêle, chauffer l'huile et y faire sauter les coquilles Saint-Jacques à feu vif environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer de la poêle et réserver au chaud.
2. Mélanger l'huile supplémentaire, le jus de lime, le gingembre, le miel et la coriandre. Saler et poivrer.
3. Disposer un lit de légumes dans un plat de service ou dans des assiettes individuelles. Y déposer les coquilles Saint-Jacques et les arroser de vinaigrette.

Salade de pâtes colorées

Préparation : 25 minutes
Temps de cuisson : 11 minutes
Pour 6 personnes

500 g de fusilli tricolores, cuits
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
200 g de brocoli, en petits bouquets
1 courgette verte ou jaune, en petits tronçons
2 carottes, coupées à la diagonale
250 g de tomates cerises, coupées en deux
1 cuil. à soupe de jus de citron
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de persil haché
Sel et poivre

1. Dans un saladier, déposer les pâtes. Dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, blanchir le brocoli, la courgette et les carottes pendant 1 minute. Égoutter et plonger dans l'eau froide. Égoutter de nouveau. Ajouter les tomates et les légumes blanchis aux pâtes.
2. Mélanger le jus de citron, l'huile, les fines herbes, le sel et le poivre. Verser sur la salade. Servir froid ou à température ambiante.

Salade de pâtes au crabe

Préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Pour 6 personnes

250 g de spaghettini, cuits
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
30 g de beurre fondu
600 g de crabe en conserve
1 poivron rouge, en julienne
2 cuil. à café de zeste de citron râpé finement
4 cuil. à soupe de parmesan râpé
2 cuil. à soupe de ciboulette hachée ou 2 cuil. à café de ciboulette séchée
4 cuil. à soupe de persil haché ou 4 cuil. à café de persil séché
Sel et poivre frais moulu

Dans un bol de service, déposer les pâtes. Verser l'huile et le beurre. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger. Servir chaud ou froid.

Note :
On peut utiliser de la chair de crabe fraîche ou surgelée.

Salade de coquilles Saint-Jacques au jus de citron vert et au gingembre (en haut), salade de pâtes colorées (à droite) et salade de pâtes au crabe (en bas)

Salades d'accompagnement

Les Romains le savaient déjà : il faut quatre personnes pour préparer une salade : un avare pour mettre le vinaigre, un gourmand pour ajouter l'huile, un sage pour assaisonner et un fou pour la remuer! Voici des salades qui ouvriront le repas, l'accompagneront ou l'achèveront, bref, des salades pour toutes les occasions.

Salade mixte

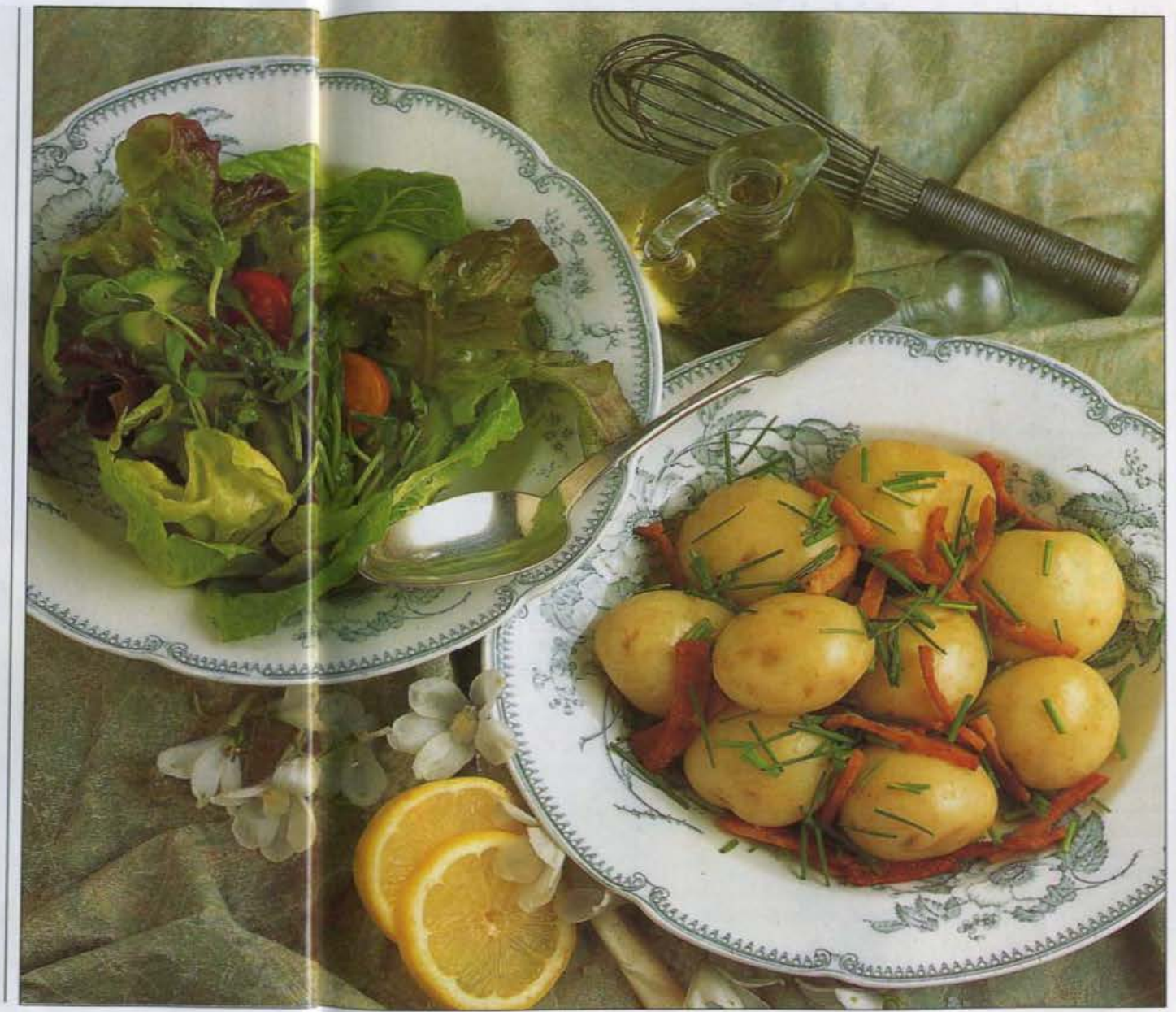
Préparation : 15 minutes
Pour 6 à 8 personnes

3 grandes feuilles de romaine
4 grandes feuilles de laitue
10 feuilles de feuilles-de-chêne rouges
60 g de pousses de pois
1 concombre en rondelles
12 tomates cerises, coupées en deux
2 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à café de cassonade
1 cuil. à soupe de coriandre ou de persil plat haché
Sel et poivre

1. Laver et bien essorer les feuilles de salade. Les déposer dans un saladier avec le concombre et les tomates.
2. Fouetter le jus de citron, l'huile, l'ail, la cassonade et la coriandre. Saler et poivrer. Verser sur la salade, mélanger et servir immédiatement.

Note :
Vous pouvez aussi garnir de 2 cuil. à soupe de pignons de pin grillés.

Salade mixte (à gauche) et salade tiède de pommes de terre (à droite, recette p. 48)



Salade tiède de pommes de terre

Préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Pour 6 personnes

750 g de petites pommes de terre
3 tranches de lard fumé
2 cuil. à soupe d'huile
1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
3 cuil. à soupe de ciboulette hachée ou 1 cuil. à soupe de ciboulette séchée
Sel et poivre

1. Dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, cuire les pommes de terre qui doivent rester fermes. Les égoutter et les déposer dans un saladier.
2. Dans une poêle, cuire le lard fumé jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Égoutter sur du papier absorbant. Découper en tranches fines.
3. Laisser la poêle refroidir légèrement. Ajouter l'huile et le vinaigre. Secouer la poêle pour mélanger les liquides. Verser sur les pommes de terre. Ajouter le lard, la ciboulette, le sel et le poivre. Mélanger délicatement en prenant soin de ne pas défaire les pommes de terre.

Salade de poivrons

Préparation : 10 minutes + 1 heure de réfrigération
Pour 6 personnes

1 poivron rouge
1 poivron vert
1 poivron jaune
3 cuil. à soupe d'olives noires dénoyautées
2 cuil. à soupe de câpres
1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

1. Couper les poivrons en lanières. Couper les olives en deux sur la longueur.
3. Dans un saladier, mélanger les poivrons, les olives, les câpres, le vinaigre et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Couvrir et tenir au frais au moins 1 heure, en remuant de temps à autre. Servir froid ou à température ambiante.

Salade de champignons

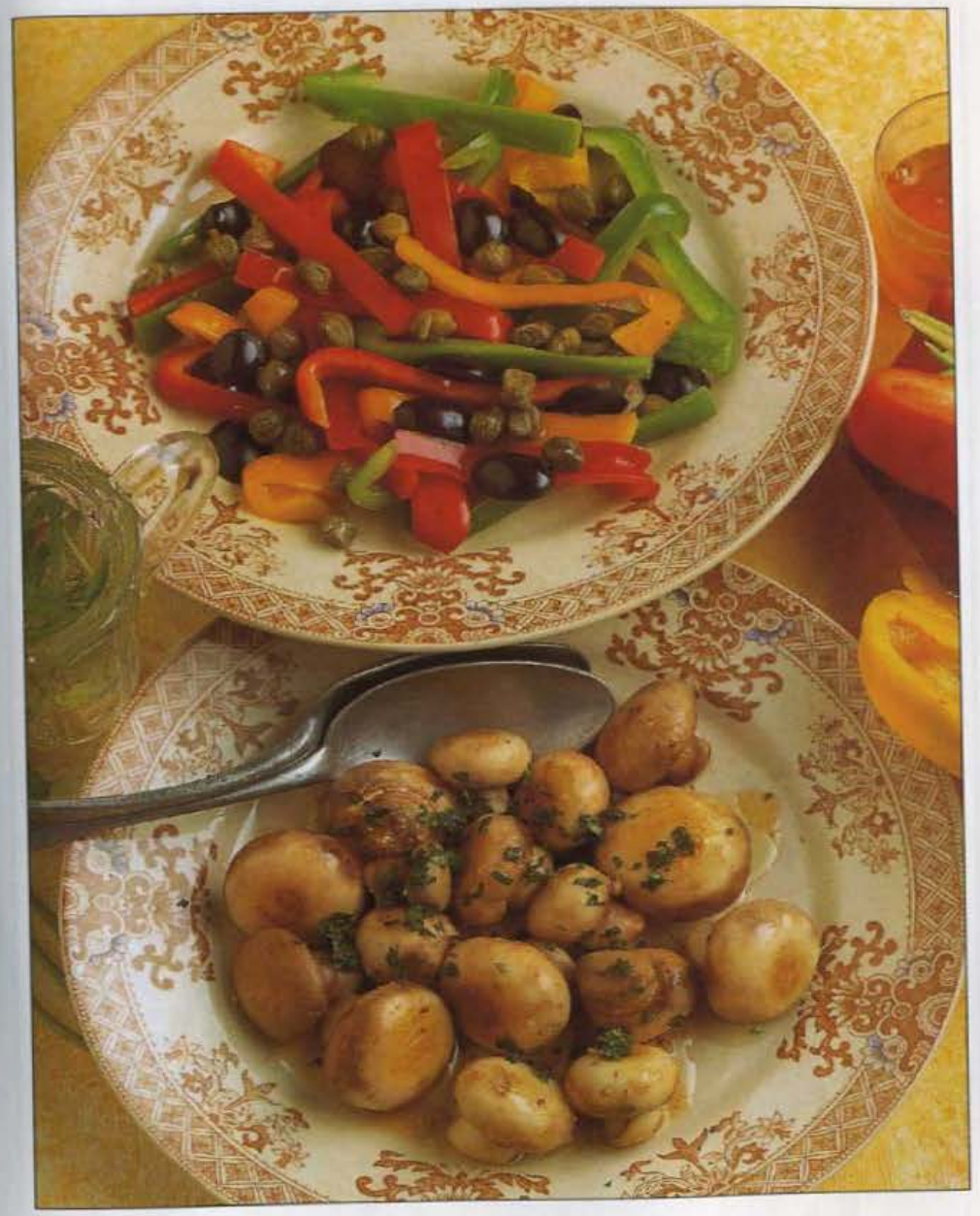
Préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 6 minutes
Pour 4 à 6 personnes

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de vin blanc
500 g de petits champignons
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à café de vinaigre de vin blanc
2 cuil. à café de miel
2 cuil. à café de moutarde à l'ancienne
Sel et poivre
1 cuil. à soupe d'estragon ou de persil frais haché ou 1 cuil. à café d'estragon ou de persil séché

1. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et le vin. Ajouter les champignons et cuire à feu moyen de 4 à 5 minutes, en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres. Égoutter. Déposer les champignons dans un saladier. Réserver le liquide de cuisson.
2. Mélanger l'huile, le vinaigre, le miel et la moutarde. Saler et poivrer.
3. Ajouter le liquide de cuisson à la vinaigrette. Verser sur les champignons et mélanger délicatement. Saupoudrer d'estragon ou de persil. Servir à température ambiante.

Note :
Pour nettoyer les champignons, essuyez-les avec un linge humide ou brossez-les délicatement.

Salade de poivrons (en haut) et salade de champignons (en bas)



1. Avec un couteau pointu, coupez autour du pédoncule de chaque tomate.

2. Incisez légèrement en croix le sommet de chaque tomate.

3. Cuire au four 20 mn où jusqu'à ce que la peau se détache.

4. Hacher le basilic frais et en garnir les tomates.

Tomates au four au parfum de basilic

Préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes
Pour 6 personnes

6 tomates bien mûres
Huile d'olive

Vinaigrette
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail, hachée finement
1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ou de vinaigre de vin
Sel et poivre
4 cuil. à soupe de basilic frais haché ou 2 cuil. à soupe de basilic séché

1. Préchauffer le four à 180 °C. Huiler une plaque allant au four.
2. Avec un couteau pointu, inciser la base de chaque tomate. Du côté opposé au pédoncule, inciser légèrement la peau en croix. Déposer les tomates sur la plaque. Les badigeonner d'huile et cuire au four 20 minutes jusqu'à ce que la peau se détache en se recroquevillant. Retirer du four et laisser refroidir. Peler les tomates.
3. Vinaigrette
Fouetter l'huile, l'ail, le vinaigre, le sel et le poivre.
4. Verser la vinaigrette sur les tomates. Saupoudrer de basilic et servir à température ambiante.

Salade de couscous

Préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Pour 4 personnes

250 g de couscous
250 ml d'eau bouillante
20 g de beurre mou
80 g d'abricots secs, hachés
60 g de dattes hachées
1 cuil. à café de menthe hachée
2 cuil. à soupe de persil plat haché
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de jus d'orange

1. Dans un bol, déposer le couscous. Y verser l'eau bouillante. Laisser gonfler 5 minutes jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Ajouter le beurre. Remuer le couscous à la fourchette. Laisser refroidir en remuant de temps à autre.
2. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger légèrement. Servir à température ambiante.

Note :
Le couscous vendu dans les épiceries a déjà subi une précuisson. Arrosez-le d'un liquide bouillant, laissez gonfler, ajoutez le beurre, remuez à la fourchette et le tour est joué!

Tomates au four au parfum de basilic (en haut) et salade de couscous (en bas)

Salade de riz aux amandes

Préparation : 10 minutes + 1 nuit
Temps de cuisson : 40 minutes
Pour 6 personnes

125 g de riz sauvage
250 g de riz brun
4 cuil. à soupe d'amandes effilées ou concassées
1 cuil. à soupe de persil haché ou 1 cuil. à café de persil séché
1 cuil. à soupe de ciboulette hachée ou 1 cuil. à café de ciboulette séchée
1 cuil. à soupe de basilic haché ou 1 cuil. à café de basilic séché
3 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à café de vinaigre de vin
Sel et poivre

1. Couvrir le riz sauvage d'eau froide et le faire gonfler toute une nuit à température ambiante. Égoutter. Dans une casserole, déposer le riz brun et le riz sauvage. Couvrir d'eau et laisser mijoter 30 minutes à feu doux jusqu'à ce que ce soit tendre. Égoutter, rincer sous l'eau froide et égoutter de nouveau.
2. Préchauffer le four à 180 °C. Déposer les amandes sur une plaque à cuisson. Les faire griller quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Dans un saladier, mélanger le riz, les fines herbes, l'huile et le vinaigre. Saler, poivrer et mélanger. Garnir d'amandes.

Verdure de cresson et d'agrumes

Préparation : 20 minutes
Pour 4 personnes

2 bouquets de cresson
2 oranges
1 pamplemousse rose
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de vinaigre de framboises (voir Cuisi-truc)

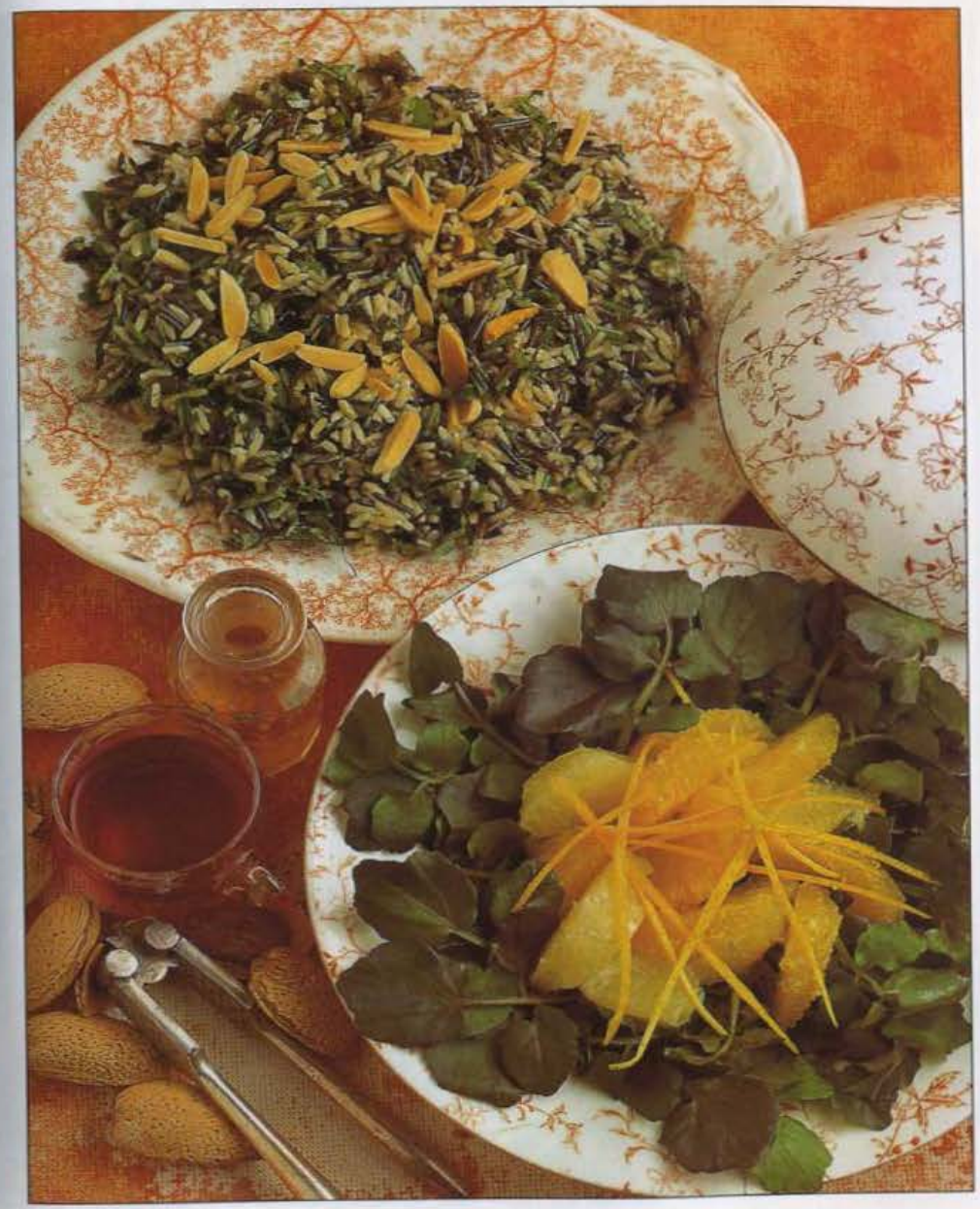
1. Laver et bien sécher le cresson. Retirer les tiges. Déposer les feuilles dans un saladier.
2. Retirer quelques longs zestes de l'orange. Réserver pour la décoration. Peler à vif les oranges et le pamplemousse. Séparer les segments de façon à obtenir de beaux quartiers. Déposer les quartiers d'agrumes sur le cresson.
3. Mélanger l'huile et le vinaigre de framboises. Verser sur la salade.

Note :
On peut remplacer le cresson par 250 g de mesclun.

Cuisi-truc

Pour préparer chez soi du vinaigre de framboises, il suffit de mélanger 100 g de framboises fraîches ou surgelées écrasées avec 1/2 l de vinaigre de vin blanc. Déposer ce mélange dans un récipient bien fermé et laisser reposer 3 jours dans un endroit sombre, en remuant de temps en temps. Filtrer puis mettre en bouteille. Conserver dans un endroit frais.

Salade de riz aux amandes (en haut) et verdure de cresson et d'agrumes



Salade de chou-fleur et de brocoli

Préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Pour 4 à 6 personnes

250 g de brocoli
250 g de chou-fleur
50 g d'amandes effilées
4 cuil. à soupe de vinaigrette italienne
1 cuil. à soupe de jus de citron
Sel et poivre

1. Couper le brocoli et le chou-fleur en petits bouquets. Les faire blanchir à l'eau bouillante salée 1 minute. Égoutter et plonger dans l'eau froide. Égoutter de nouveau.
2. Préchauffer le four à 180 °C. Déposer les amandes sur une plaque à cuisson. Les faire griller quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Mélanger la vinaigrette italienne et le jus de citron. Saler et poivrer. Dans un saladier, mélanger les légumes et la vinaigrette. Saupoudrer d'amandes.

Salade d'été au melon

Préparation : 15 minutes
Pour 6 personnes

1 melon miel, en cubes ou en boules
1 melon cantaloup, en cubes ou en boules
2 petits oignons rouges, en rondelles
1 cuil. à soupe de persil haché ou 1 cuil. à café de persil séché
2 cuil. à soupe de jus de citron
Sel et poivre

Dans un saladier, mélanger le melon miel, le melon cantaloup, les oignons et le persil. Ajouter le jus de citron. Saler et poivrer. Verser sur la salade et mélanger.

Salade de chou-fleur et de brocoli (en haut) et salade d'été au melon (en bas)

Salade de haricots sauce tomate

Préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Pour 4 personnes

250 g de haricots verts
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à café de jus de citron
2 cuil. à café de pignons de pin
150 ml de jus de tomate
1 gousse d'ail écrasée
Quelques gouttes de sauce aux piments forts (type Tabasco)
Sel et poivre

1. Faire cuire les haricots dans une casserole remplie d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient à point tout en restant fermes. Égoutter et plonger dans l'eau froide. Égoutter de nouveau. Déposer dans un saladier avec l'huile et le jus de citron.
2. Préchauffer le four à 180 °C. Déposer les pignons de pin sur une plaque à cuisson et faire griller quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Dans une casserole, porter à ébullition le jus de tomate, l'ail et la sauce aux piments forts. Saler et poivrer. Laisser mijoter à feu doux sans couvrir jusqu'à ce que la sauce soit réduite de moitié. Laisser refroidir. Répartir les haricots dans quatre assiettes. Garnir de sauce tomates et de pignons de pin.

Salade aux deux choux

Préparation : 15 minutes
Pour 6 personnes

1/4 chou rouge, râpé ou en fines lamelles
1/2 chou vert, râpé ou en fines lamelles
6 oignons verts, émincés
4 cuil. à soupe de mayonnaise
4 cuil. à soupe d'huile végétale
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
1 cuil. à café de moutarde
Sel et poivre

1. Dans un saladier, mélanger les choux et les oignons.
2. Dans un bol, mélanger la mayonnaise, l'huile, le vinaigre et la moutarde.
3. Verser sur la salade. Saler et poivrer. Mélanger.

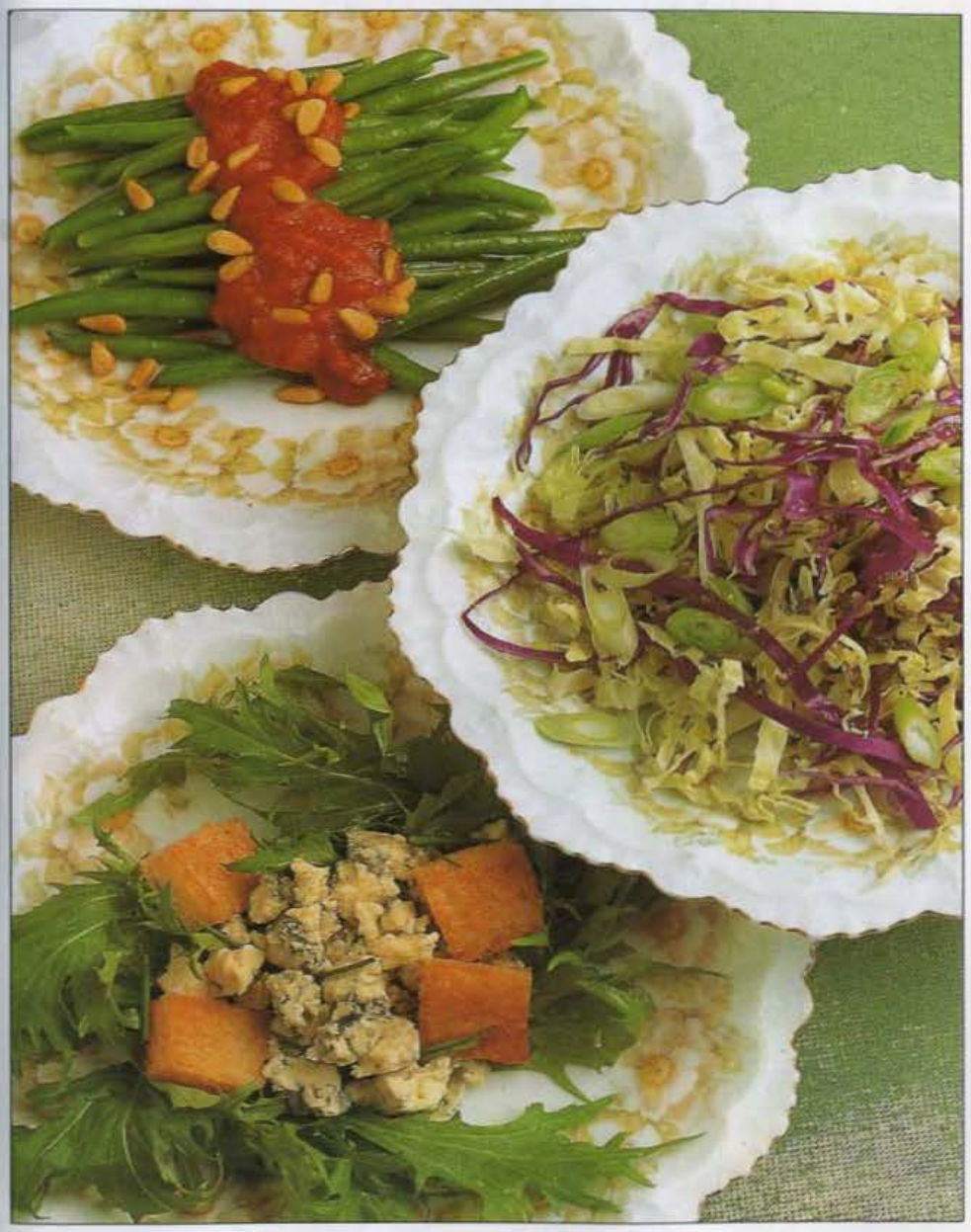
Salade au bleu

Préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 3 minutes
Pour 6 personnes

3 tranches de pain
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
20 g de beurre
1 chicorée frisée
125 g de bleu d'Auvergne ou de Bresse
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 1/2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
Sel et poivre
3 cuil. à soupe de ciboulette hachée ou 1 cuil. à soupe de ciboulette séchée

1. Retirer les croûtes des tranches de pain. Couper le pain en dés. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et le beurre. Y faire dorer le pain quelques minutes en remuant. Égoutter sur du papier absorbant.
2. Laver et bien essorer la chicorée. Répartir dans six assiettes avec le bleu émietté.
3. Fouetter l'huile, le vinaigre. Saler et poivrer. Verser sur la salade. Saupoudrer de ciboulette et garnir de croûtons. Servir immédiatement.

Salade de haricots sauce tomate (en haut), salade aux deux choux (à droite) et salade au bleu (en bas)



Asperges et jambon cru en salade

Préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 3 minutes
Pour 4 personnes

24 asperges
4 tranches de jambon cru
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de vinaigre d'estragon
2 cuil. à café de persil haché
2 cuil. à café de graines de pavot
Sel et poivre
30 g de parmesan

1. Éplucher les asperges, en ôter l'extrémité dure. Les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les plonger dans l'eau froide. Égoutter. Déposer 6 asperges dans chaque assiette.
2. Déposer le jambon cru sous le gril chaud du four jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Laisser tiédir et découper en tranches fines.
3. Mélanger l'huile, le vinaigre et le persil. Saler et poivrer. Verser sur les asperges. Garnir de jambon cru et de copeaux de parmesan.

Salade de maïs minute

Préparation : 15 minutes
Pour 6 personnes

2 petits bocaux d'épis de maïs miniature
5 cuil. à soupe de poivrons rouges marinés en fines lamelles
5 cuil. à soupe d'olives vertes farcies au piment
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à café de vinaigre de vin
Sel et poivre frais moulu

1. Couper les épis de maïs en deux. Les déposer dans un saladier avec les poivrons et les olives.
2. Mélanger l'huile et le vinaigre. Verser sur la salade. Saler et poivrer.

Note :
Les poivrons rouges marinés sont vendus en bocaux dans les épiceries fines et certains supermarchés.

Asperges et jambon cru en salade (en haut) et salade de maïs minute (en bas)

Salade rouge

Préparation : 15 minutes
Pour 6 personnes

1 trévise
1 lollo rossa
1 endive ou 1/4 d'un bulbe de fenouil
1 petit oignon rouge
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
Sel et poivre

1. Laver et bien essorer les feuilles de laitues. Déchiqueter la trévise et la lollo rossa. Couper en tranches fines l'endive ou le bulbe de fenouil et l'oignon rouge.
2. Mélanger tous les légumes dans un saladier. Mélanger l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Verser sur la salade. Mélanger délicatement et servir immédiatement.

Salade de carottes et raisins secs

Préparation : 15 minutes
Pour 4 personnes

2 carottes, râpées finement
100 g de raisins secs
1 cuil. à soupe d'huile
2 cuil. à soupe de jus de citron
Sel et poivre

1. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients.
2. Servir froid ou à température ambiante.

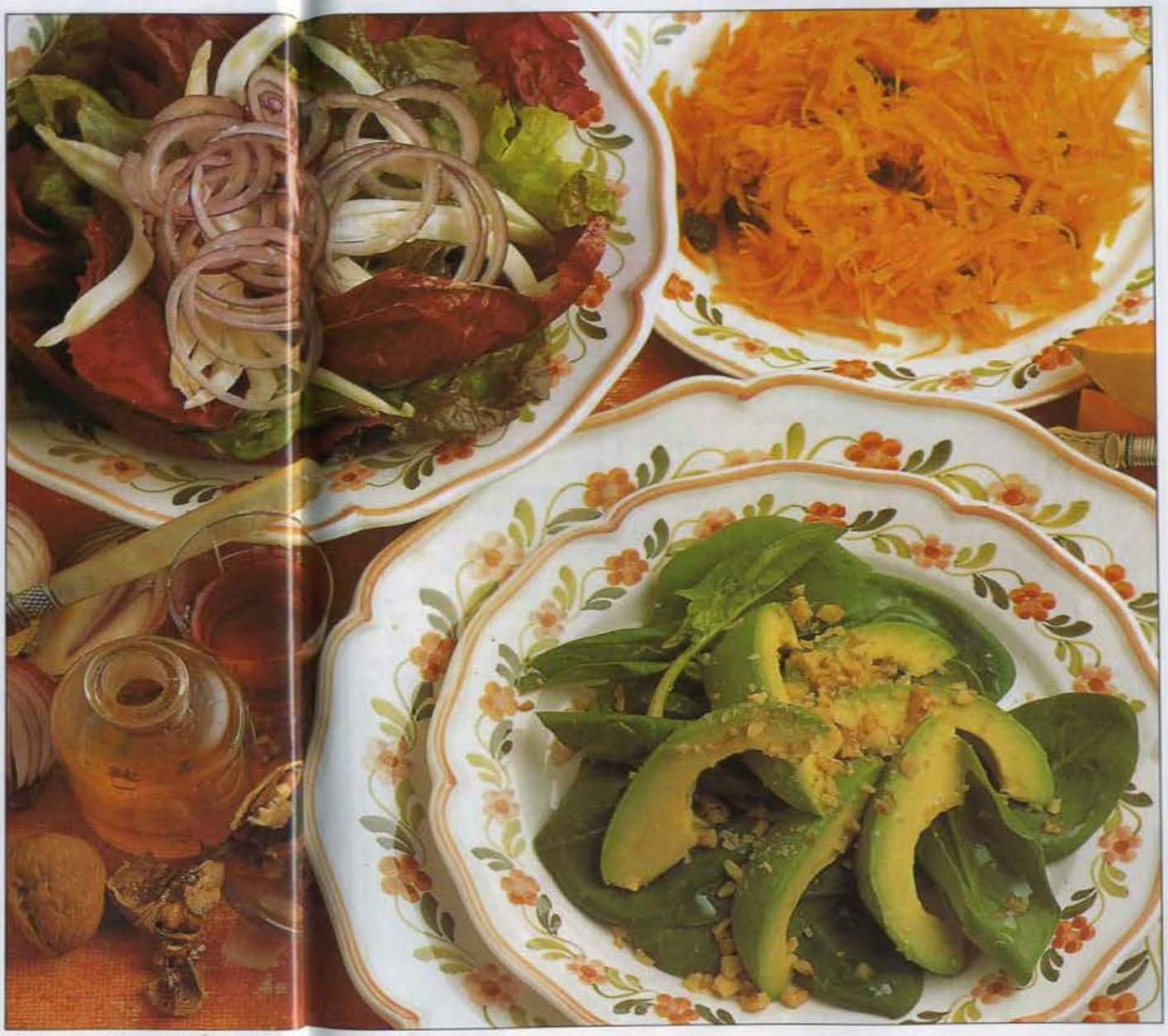
Salade d'épinards et d'avocats

Préparation : 15 minutes
Pour 6 personnes

300 g de jeunes épinards
1 avocat en tranches
3 cuil. à soupe d'huile de noix
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
Sel et poivre
75 g de noix concassées

1. Laver et bien sécher les feuilles d'épinards. Retirer les queues. Déchiqueter les épinards et les répartir avec l'avocat dans quatre assiettes.
2. Fouetter l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Verser sur la salade. Saupoudrer de noix hachées. Servir immédiatement.

Salade rouge (en haut à gauche), salade de carottes et raisins secs (à droite), salade d'épinards et d'avocats (en bas)



Avocats aux crevettes

Préparation : 15 minutes
Pour 4 personnes

2 avocats
16 crevettes moyennes, cuites, décortiquées
1 bouquet de cresson

Vinaigrette aux agrumes
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de jus d'orange
1/2 cuil. à café de miel
1 cuil. à café de persil frais haché ou séché
Sel et poivre

1. Couper les avocats en deux et les dénoyauter. Déposer quatre crevettes au centre des avocats. Si le creux laissé par le noyau est très petit, retirer un peu de chair avec une cuillère. Répartir le cresson dans quatre assiettes. Déposer un demi-avocat par assiette.
2. Mélanger l'huile, les jus, le persil, le sel et le poivre. Verser sur les crevettes. Servir en entrée.

Salade des Tropiques

Préparation : 15 minutes
Pour 6 personnes

1 mangue
1 bouquet de cresson
2 cuil. à soupe de jus de citron vert
Sel et poivre
2 kiwis
25 g de luzerne

1. Peler la mangue et la couper en tranches de 1 cm. Disposer les tranches de mangue et le cresson dans quatre assiettes.
2. Mélanger le jus de lime ou le vinaigre de framboises et l'huile. Saler et poivrer. Verser sur la salade. Peler les kiwis et les couper en tranches fines. Les disposer dans les assiettes et garnir de luzerne.

Cuisi-truc

Pour éviter que les tranches d'avocat ne noircissent, frottez-les de jus de citron. Le jus acide retarde l'oxydation.

Salade de pois gourmands asiatique

Préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 1 minute
Pour 4 personnes

250 g de pois gourmands
1 petite boîte de pousses de bambou
2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 cuil. à soupe d'huile de sésame
2 cuil. à café de sauce soja
1 cuil. à soupe de grains de sésame
Poivre

1. Faire blanchir les pois gourmands 1 minute dans une casserole remplie d'eau bouillante salée. Égoutter et les plonger dans l'eau froide. Égoutter de nouveau.
2. Dans un saladier, mélanger les légumes. Mélanger les huiles, la sauce soja et le poivre. Verser sur la salade. Mélanger. Saupoudrer de graines de sésame.

Salade de pois gourmands asiatique (en haut), salade des Tropiques (à droite) et avocats aux crevettes (en bas)

Index

A
Antipasti, 24
Asperges et jambon cru en salade, 59
Avocats aux crevettes, 62

B
Bœuf en salade, 31
Brie et poires en salade, 37

D
Duo de tomates et mozzarella sur canapé, 31

F
Fromage cottage en salade, 42

L
Chou-fleur et brocoli en salade, 55

M
Mayonnaise, 5

S
Salade
au bleu, 56
au jambon et au melon, 32
aux deux choux, 56
aux quatre haricots, 12
César, 11
d'épinards et d'avocats, 60
d'été au melon, 55
de carottes et raisins secs, 60
de champignons, 48
de chou classique, 9
de chou-fleur et brocoli, 55
de couscous, 51
de crevettes à l'espagnole, 20
de haricots sauce tomate, 56
de la mer, 6
de lentilles à l'orientale, 24
de maïs minute, 59
de pâtes au crabe, 45
de pâtes aux tomates séchées, 42
de pâtes colorées, 45
de pâtes et poulet au curry, 16
de pâtes express, 18
de coquilles Saint-Jacques au citron vert et au gingembre, 44
de pieuvres marinées, 32
de pois chiches Quatre-saisons, 35
de pois gourmands asiatique, 62
de poivrons, 48
de pommes de terre aux œufs, 15
de porc aigre-douce, 28
de poulet express, 23
de poulet thaï, 22
de riz à l'orientale, 41
de riz aux amandes, 52
de riz sans façon, 11
de saumon fumé, 22
de thon printanière, 28
de tofu asiatique, 35
de volaille, sauce aux groseilles, 38
des Tropiques, 62
du jardin, 6
fromage cottage en salade, 42
gourmande, 18
grecque, 12
mexicaine, 42
mixte, 46
niçoise, 15
panachée, 41
piquante aux saucisses, 38
rouge, 60
savoureuse salade de poulet, 23
tiède d'agneau, 36
tiède de bœuf et d'aubergines, 27
tiède de pommes de terre, 46
verdure de cresson et d'agrumes, 52
Waldorf, 9

T
Taboulé, 17
Tomates au four au parfum de basilic, 51

V
Verdure de cresson et d'agrumes, 52
Vinaigrette
aux fines herbes, 5
classique, 5

DISPONIBLES DANS CETTE SÉRIE :

Amuse-Gueules et compagnie
Amuse-Gueules pour toutes occasions
Casse-croûte
Chocolats et confiseries
Cocktails et Boissons de Fête
Cuisine allégée
Cuisine anglaise
Cuisine cajun
Cuisine chinoise
Cuisine écossaise
Cuisine espagnole
Cuisine grecque
Cuisine indienne
Cuisine indonésienne
Cuisine irlandaise
Cuisine italienne
Cuisine japonaise et coréenne
Cuisine libanaise
Cuisine mexicaine
Cuisine thaïlandaise
Cuisine campagnarde – les recettes de chez nous
Cuisine marocaine
Délices au chocolat – les pâtisseries
Du pudding au gâteau
Fête et cadeaux gourmands
Gâteaux – les traditionnels
Gâteaux de fête pour les enfants
Gâteaux en un tour de main
Gâteaux et muffins
Gâteaux fromage, meringues, diplomates
Gâteaux vite faits
Glaces, sorbets et desserts rafraîchissants
Hamburgers savoureux
L'heure du goûter – bouchées salées et sucrées
La cuisine aux herbes
La cuisine des bébés et des tout-petits
La cuisine Tex-Mex
Le Chocolat – Recettes traditionnelles
La Folie des biscuits
Le Poulet – recettes créatives
Le Poulet – simplement délicieux
Le Riz – préparation traditionnelle
Légumes – les bien connus
Les Currys – recettes classiques
Les Légumes – recettes innovatrices
Les Pâtes à toutes les sauces
Les Pâtes rapides
Les petits cuisiniers
Les Rôtis
Les Salades sages et folles
Les Tourtes – recettes traditionnelles
Menus de fête pour enfants
Menus Grillades
Mezze – Les en-cas méditerranéens
Omelettes, crêpes et beignets
Pains et petits pains
Pâtes – les préférées
Pâtisseries et feuilletés
Pizzas et Toasts
Plats rapides pour enfants
Plats uniques
Plats végétariens rapides
Puddings – Préparation traditionnelle
Poissons et Fruits de Mer
Pommes de terre – mille et une façon de les préparer
Pommes de terre – Recettes traditionnelles
Poulet minute
Quiches et tourtes
Recettes au Wok et à la poêle
Sauces et Vinaigrettes
Soupes & plats uniques – Les traditionnels
Soupes – recettes traditionnelles
Tapas – Bouchées espagnoles
Tartes et poudings
Viande hachée – délicieuse et raffinée
Yum Cha et délices d'Asie

Dans leur dernier catalogue, disponible en librairie, les éditions Könemann vous proposent un choix de plus de 1 000 publications internationales.

568 p., env. 1500 ill., cartonné, relié en toile, jaquette, 26,8 x 31,2 cm, texte en six langues, 100 FF.

KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH · Bonner Straße 126 · D-50968 Cologne