

SALADES COMPOSÉES FRAÎCHES ET GOURMANDES

SIMPLE • PRATIQUE • ÉQUILBRÉ

Des idées faciles à préparer,
à emporter et à savourer bien fraîches !

1 TABOULÉ MAISON



PRÉPARATION

- 200 g de semoule
 - 200 ml d'eau bouillante
 - 1 c. à soupe d'huile d'olive
 - Sel
- Laisser gonfler, puis aérer à la fourchette.

GARNITURE

- Tomates
- Concombre
- Poivrons tricolores
- Menthe fraîche
- Persil

OPTION PROTÉINES

- Pois chiches
- Feta
- Dés de poulet

✓ Frais et coloré !

2 SALADE DE PÂTES MÉDITERRANÉENNE



INGRÉDIENTS

- 250 g de pâtes complètes ou semi-complètes (cuites et refroidies)

GARNITURE

- Tomates cerises
- Concombre
- Poivrons
- Olives
- Basilic frais

PROTÉINES

- Mozzarella
- ou jambon blanc

ASSAISONNEMENT

- Huile d'olive
- Basilic
- Sel, poivre

✓ Très appréciée en famille !

LA FORMULE D'UNE SALADE COMPLÈTE

½ LÉGUMES

¼ FÉCULENTS
OU CÉRÉALES



¼ PROTÉINES

+ MATIÈRES
GRASSES
DE QUALITÉ



3 SALADE DE RIZ AU THON



INGRÉDIENTS

- 250 g de riz (cuit et refroidi)

GARNITURE

- Tomates
- Mais (facultatif)
- Concombre
- Radis
- Persil

PROTÉINES

- Thon au naturel

ASSAISONNEMENT

- Huile d'olive
- Jus de citron
- Sel, poivre

✓ Facile à transporter !

4 SALADE DE QUINOA AUX LÉGUMES



INGRÉDIENTS

- 200 g de quinoa (cuit et refroidi)

GARNITURE

- Concombre
- Tomates
- Avocat
- Oignon rouge

PROTÉINES

- Pois chiches (ou dés de feta, œuf dur...)

ASSAISONNEMENT

- Huile d'olive
- Jus de citron
- Persil, coriandre
- Sel, poivre

✓ Riche en fibres et en couleurs !

À RETENIR

Une salade composée devient un repas complet lorsqu'elle associe :



Féculents
ou céréales



Protéines



Légumes



Matières grasses
de qualité



Un repas équilibré,
sain et savoureux !



ASTUCE : Préparez vos salades à l'avance et conservez-les au frais. Elles se conservent 2 à 3 jours dans une boîte hermétique.



REJOIGNEZ-NOUS !



Retrouvez toutes nos
fiches et conseils sur
juinsanssucresajoutes.org



sos hépatites
Fédération
Hépatites & Maladies du foie



le défi collectif qui fait du bien ♥