

# SALADES COMPOSÉES FRAÎCHES ET GOURMANDES

VOLUME  
2

SIMPLE • PRATIQUE • ÉQUILIBRÉ

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

## 1 SALADE DE POMMES DE TERRE

### BASE

- 800 g de pommes de terre vapeur

### LÉGUMES

- Tomates
- Concombre
- Radis
- Ciboulette

### PROTÉINES

- Œufs durs

### ASSAISONNEMENT

- Huile d'olive
- Vinaigre
- Moutarde



✓ Très rassasiante !

## 2 SALADE DE LENTILLES VERTES

### BASE

- 250 g de lentilles vertes cuites

### LÉGUMES

- Carottes en dés
- Tomates
- Échalote

### PROTÉINES

- Dés de feta

### HERBES

- Persil

### ASSAISONNEMENT

- Huile d'olive
- Jus de citron



✓ Riche en fibres et en protéines végétales !

## 3 SALADE DE POIS CHICHES MÉDITERRANÉENNE

### BASE

- 400 g de pois chiches cuits (en conserve rincés ou secs cuits)

### LÉGUMES

- Concombre
- Tomates
- Poivrons

### HERBES

- Menthe
- Persil

### OPTION

- Feta

### ASSAISONNEMENT

- Huile d'olive
- Jus de citron



✓ Très fraîche et nourrissante !

## 4 SALADE D'EBLY

### BASE

- 250 g d'Ebly cuit

### LÉGUMES

- Concombre
- Tomates cerises
- Maïs

### PROTÉINES

- Dés de jambon ou
- Poulet froid

### ASSAISONNEMENT

- Huile d'olive
- Ciboulette



✓ Idéale pour les pique-niques !



## À RETENIR

Une salade complète associe ces 4 éléments essentiels pour un repas équilibré et savoureux !



Féculeux, céréales ou légumineuses



Une source de protéines



Des légumes variés



Une matière grasse de qualité



Un repas complet, sain et gourmand !



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



## REJOIGNEZ-NOUS !



Retrouvez toutes nos fiches et conseils sur [juinsanssucresajoutes.org](http://juinsanssucresajoutes.org)



sos hépatites  
Fédération  
Hépatites & Maladies du foie



le défi collectif qui fait du bien ♥