Mon alimentation

SANTÉ facile

Alessandra **Moro Buronzo**

Salades santé

59 recettes

jouvence SANTÉ

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Spécial sportifs, Juliette Benedicto

Riche en micronutriments, Juliette Benedicto

Anti-AVC, Marie-Laure André

Pauvre en FODMAPs, Julie Delorme

Spécial grossesse, Céline Touati

Anticholestérol, Isabelle Doumenc
et Magdalina Asancheyev

À base de citron, Christopher Vasey et Lisa Masset

Index glycémique bas, Marie-Laure André

Acido-basique, Christopher Vasey

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019
ISBN : 978-2-88953-160-8

Maquette de couverture et intérieurs : Atelier Didier Thimonier
Mise en pages : Stéphanie Roze
Couverture : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

L'auteure

Après une maîtrise en Langues et Littératures étrangères, **Alessandra Moro Buronzo** a obtenu un diplôme en psychologie et en naturopathie. Elle est auteure, journaliste et conseillère en Fleurs de Bach®.

Site de l'auteure : **www.buronzo.com**

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

Bicarbonate de soude, citron, vinaigre, argile, miel, sel : les 6 produits miracle
Mon alimentation santé facile : Soupes santé minceur
Mon alimentation santé facile : Curcuma et gingembre
Les Incroyables Vertus du curcuma
Les Incroyables Vertus du gingembre
Les Incroyables Vertus du bicarbonate de soude
Les Incroyables Vertus du régime Okinawa
Les Vertus de l'ortie
Le bicarbonate de soude, c'est parti !
Prendre soin de sa peau au naturel
Mes huiles essentielles à la maison, c'est parti !

Sommaire

L'AUTEURE 3

INTRODUCTION 9

1re partie
Les atouts des salades composées

UN RÉFLEXE POUR LA LIGNE ET LA SANTÉ 12

10 RAISONS DE MANGER DES SALADES COMPOSÉES 15

RECOMMANDATIONS 17

LES VITAMINES, LES MINÉRAUX ET LES OLIGO-ÉLÉMENTS 18

À CHAQUE FRUIT OU LÉGUME SA SAISON 26

LES RECETTES 29

2de partie
Recettes santé de salades composées

LES ASSAISONNEMENTS 31

SALADES À DEUX INGRÉDIENTS 39
Salade de laitue et fromage de brebis frais 40
Salade de jeunes pousses et grosses crevettes 41
Salade de riz complet et lentilles vertes 42
Salade de patates douces et courgettes du jardin 44
Salade de tomates et concombre 45

Salade de harengs et betteraves cuites 46
Salade de Trévise et anchois à l'huile 47
Endives et marrons 48
Salade de betteraves et pommes 49
Salade de fenouil cru et olives noires 50

SALADES À TROIS INGRÉDIENTS 51
Salade de pommes de terre, roquette et harengs fumés 52
Chou-fleur aux olives et anchois 53
Salade de lentilles, roquette et marrons 54
Petits pois, crabe et avocat 55
Salade frisée, ananas et beaufort 56
Tomates, fromage de chèvre et graines germées variées 57
Salade de haricots verts, tofu et roquette au thé vert matcha 58
Salade de brocolis aux graines de courge et tofu 59
Salade au tofu fumé et parmesan 60
Salade d'endives, poires et gruyère 61
Salade de carottes râpées, pommes et graines de courge 62
Pissenlits, œufs durs et oignons nouveaux 63
Feuille de chêne rouge, maquereaux à l'huile et radis roses 64
Salade d'endives, pignons de pin et anchois 65

SALADES À PLUSIEURS INGRÉDIENTS 67
Salade de brocolis aux œufs durs, raisins secs et amandes 68
Salade de légumes crus et poulet 69
Salade de haricots blancs, pommes de terre vitelottes, laitue et viande des grisons 70
Salade de betteraves, chou, œufs et anchois 72
Salade de tomates, concombre, anchois et mozzarella 73
Salade mixte aux œufs et cottage cheese 74
Salade aux deux céleris et feta 76
Salade d'endives et colin d'Alaska 78

Salade de carottes, céleri branche, pommes et jambon de Parme au yaourt 80
Salade de chou, rôti de veau, œufs, olives, cornichons et noix 82
Salade d'endives, noix, marrons, tofu et avocat 84
Salade de haricots verts, pommes de terre, tomates, thon et œufs 86
Salade aux oignons nouveaux, thon, tomates et poivrons 88
Salade de légumes de printemps au tofu et aux herbes 90
Salade de pommes de terre, laitue, radis roses et thon 92
Salade de mâche, avocat, dinde, oignon nouveau, tomates et carottes 94
Salade de mâche, roquette, crevettes, tomates et olives noires 96
Laitue au tofu, amandes, gruyère et croûtons de pain 97
Salade de restes de pot-au-feu 98
Salade de haricots verts, tomates, fromage et viande des grisons 100
Salade de légumes cuits au pistou 102
Salade de haricots verts, thon et crevettes 103
Salade de légumes et herbes aromatiques 104
Salade de légumes crus, haricots blancs, olives noires et tofu 106
Salade de légumes cuits et œufs durs 108
Salade de laitue, saumon fumé, crevettes roses et radis roses 109

SALADES À BASE DE CÉRÉALES 111
Salade de riz riche 112
Salade de pennes aux œufs, saumon fumé et légumes à la crème 113
Salade d'avoine aux légumes et au crabe 114
Salade de pâtes aux tomates et mozzarella de bufflonne 116

Salade de riz, noix, fromage, tofu et pommes 118
Salade de riz basmati aux petits pois, ricotta, pignons de pin et pommes 120
Salade d'orge végétarienne 122
Salade de pâtes aux crevettes, tomates cerises et pignons de pin 124
Salade de quinoa, légumes et poulet au curcuma 126

Avertissement

Ce livre a pour objectif de fournir des informations utiles et instructives. Il n'a pas pour but de diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir tout problème de santé ou maladie. Il ne se substitue en aucun cas à une consultation médicale ou à un traitement.

Introduction

Une salade, c'est du bonheur ! Quel plaisir de mélanger plusieurs ingrédients pour avoir chaque jour une assiette différente, aux saveurs et aux couleurs les plus diverses. Les salades composées peuvent souvent faire office de plat complet, et si on ne veut qu'une entrée, il suffit de réduire les quantités.

Les légumes sont une part importante de la composition des salades, et l'on peut les accompagner de tous les ingrédients souhaités lorsqu'on les veut complètes. On peut introduire de la viande, du fromage, du poisson, des céréales, des œufs, des graines oléagineuses, des fruits frais… Les aliments peuvent être cuits ou crus selon le choix, les goûts et les recettes.

En jouant avec les couleurs, une salade peut ressembler à un vrai tableau. Toutes les nuances sont possibles, la nature nous offre un grand nombre de tonalités de verts, de jaunes, de rouges… Pour ce qui est des saveurs, vous pouvez composer des salades pour tous les goûts, car toutes les interprétations sont envisageables. Et en plus de tous ces avantages, les salades constituent un véritable bienfait pour la santé et la silhouette.

À vos salades !

1re partie

Les atouts des salades composées

Un réflexe pour la ligne et la santé

C'est une habitude facile à adopter et tout le monde y trouve son compte, car il y a des crudités et des légumes cuits pour tous les goûts. L'important est de varier les produits que vous choisissez : une très grande diversité de légumes est à votre disposition pendant toute l'année.

Faites votre choix d'abord dans le respect de vos goûts : n'oubliez jamais qu'il est important de se faire plaisir à table ! Ensuite, prenez en considération la saison : les légumes de saison sont meilleurs en goût, ils contiennent plus de valeurs nutritives et coûtent moins cher.

Enfin, côté artistique, il ne faut pas oublier le plaisir des yeux. Soyez attentif aux couleurs : vos plats doivent toujours être très colorés comme des tableaux. Telles des œuvres d'art, ils mettront en valeur les légumes.

Les experts du manger sain expliquent que l'habitude de consommer une petite ou une quantité moyenne de crudités en début de repas garantit un bon apport quotidien en vitamines et en sels minéraux nécessaires pour nous mettre à l'abri de carences nutritionnelles.

De plus, les crudités, les légumes cuits et les salades sont riches en eau et en fibres, avec un double avantage :

- les fibres assurent un bon transit intestinal ;
- la partie aqueuse assure le renouvellement du liquide cellulaire en apportant les principes vitaux.

POURQUOI VAUT-IL MIEUX CONSOMMER LES CRUDITÉS EN DÉBUT DE REPAS ?

Pour bien commencer les repas, rien de mieux que de manger des carottes râpées, une salade verte, des tomates… Bref, des crudités qui peuvent être accompagnées de bien d'autres ingrédients.

Manger des crudités en début de repas prépare le milieu gastrique à une bonne digestion. Les vitamines, les sels minéraux, les oligo-éléments et les enzymes contenus dans les légumes vont se lier aux enzymes digestives pour en augmenter les effets. De plus, la présence des légumes dans le système digestif n'interfère pas avec la digestion des autres aliments.

Le petit plus

Les légumes – aussi bien crus que cuits – peuvent s'associer à n'importe quel autre aliment, sans alourdir le processus digestif.

ET SI L'ON FAISAIT ATTENTION À SA SILHOUETTE ?

Pour ceux qui font attention à leur ligne, les crudités et les légumes cuits sont très intéressants. Ils remplissent en effet rapidement une bonne partie de l'estomac, faisant ainsi disparaître la sensation de faim que l'on éprouve souvent au début du repas.

Bon à savoir

Vous pouvez manger une grande quantité de crudités et de légumes cuits même si vous suivez un régime amaigrissant, car leur apport calorique et leur index glycémique sont souvent très faibles.

DES LIMITES AUX LÉGUMES

N'exagérez tout de même pas dans les quantités de légumes que vous utilisez pour réaliser vos salades ! Il vaut toujours mieux être raisonnable et manger en fonction de vos besoins. Trop de légumes peuvent irriter les intestins et causer des problèmes au processus digestif. C'est pour cette raison que nous vous proposons dans ce livre des recettes de salades composées dans lesquelles nous mélangeons légumes cuits, crudités et autres aliments.

Attention

Soyez raisonnables dans la quantité de légumes que vous mettez dans vos assiettes. Nous ne réagissons pas tous de la même façon aux aliments, et un excès de crudités peut provoquer des troubles digestifs chez certaines personnes.