

Salades fraîcheurs et boissons rafraîchissantes pour l'été



Recette n°1

NOM DE LA RECETTE

Salade de melon, jambon cru et burrata



CUISINE

Pour 4 personnes

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 MELON
- 80G DE ROQUETTE
- 120G DE BURATTA
- 4 TRANCHES DE JAMBON CRU
- QUELQUES FEUILLES DE MENTHE
- 6 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE DE NOIX
- 3 CUILLÈRES À SOUPE DE VINAIGRE DE CIDRE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE MOUTARDE
- SEL ET POIVRE

PRÉPARATION

- 1) COUPEZ LE MELON EN MORCEAUX.
- 2) LAVEZ LA ROQUETTE ET LES FEUILLES DE MENTHE.
- 3) DÉCOUPEZ LA BURRATA EN MORCEAUX.
- 4) HACHEZ LA CIBOULETTE.
- 5) DANS UN RÉCIPIENT, FOUETTEZ L'HUILE DE NOIX, LE VINAIGRE, LA MOUTARDE, SALEZ ET POIVREZ PUIS RAJOUTEZ LA CIBOULETTE.
- 6) DANS UN GRAND SALADIER, MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS SAUF LA BURATTA QUE VOUS DISPOSEREZ DÉLICATEMENT SUR LA SALADE.
- 7) ARROSEZ AVEC LA VINAIGRETTE.

Source : SATIM

Recette n°2

NOM DE LA RECETTE

Salade cobb au poulet



CUISINE

Pour 4 personnes

TEMPS DE PRÉPARATION

30 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 SALADE
- 3 OIGNONS ROUGES
- 2 TOMATES
- 2 BLANCS DE POULET
- 150G DE DÉS DE BACON
- 1 AVOCAT
- 3 OEUFS
- 100G DE ROQUEFORT
- 6 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE DE COLZA
- 3 CUILLÈRES À SOUPE DE VINAIGRE DE VIN ROUGE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE MOUTARDE
- QUELQUES BRINS DE CIBOULETTE

PRÉPARATION

- 1) FAIRE CUIRE LES OEUFS DURANT 10 MINUTES DANS L'EAU BOUILLANTE PUIS LAISSER REFROIDIR.
- 2) FAIRE REVENIR LE BACON DANS UNE POÊLE.
- 3) DÉCOUPEZ LES BLANCS DE POULET EN LAMELLES PUIS LES FAIRE CUIRE AVEC UN PEU D'HUILE D'OLIVE.
- 4) EFFEUILLEZ LA SALADE PUIS LAVEZ LES FEUILLES.
- 5) PRÉLEVEZ LA CHAIR DE L'AVOCAT ET DÉCOUPEZ CELLE-CI EN CUBES.
- 6) DÉCOUPEZ LES TOMATES EN QUATRE.
- 7) PELEZ ET ÉMINCEZ FINEMENT LES OIGNONS.
- 8) ÉMIETTEZ LE ROQUEFORT.
- 9) HACHEZ LA CIBOULETTE.
- 10) DANS UN RÉCIPIENT, FOUETTEZ L'HUILE D'OLIVE, LE VINAIGRE ET LA MOUTARDE, SALEZ ET POIVREZ.
- 11) DANS UN GRAND SALADIER, MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS. ARROSEZ AVEC LA VINAIGRETTE ET MÉLANGEZ LE TOUT.

Source : supertoinette.com

Recette n°3

NOM DE LA RECETTE

Salade de pois chiches à la grecque



CUISINE

Pour 4 personnes

TEMPS DE PRÉPARATION

30 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 GROSSE BOITE DE POIS CHICHE
- 200 G DE FETA
- 5 TOMATES
- 300G DE TOMATES CERISES MULTICOLORES
- 50G D'OLIVES NOIRES
- 1 CONCOMBRE
- 1 ÉCHALOTE
- 2 GOUSSSES D'AIL
- 6 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 3 CUILLÈRES À SOUPE DE VINAIGRE BALSAMIQUE
- SEL, POIVRE
- MENTHE FRAICHE
- PERSIL PLAT

PRÉPARATION

1) EPLUCHEZ LE CONCOMBRE, COUPEZ-LE EN DEUX DANS LA LONGUEUR PUIS EN FINES TRANCHES. RÉSERVEZ.

2) EPLUCHEZ ET HACHEZ LES GOUSSSES D'AIL. EPLUCHEZ L'ÉCHALOTE PUIS COUPEZ-LA EN PETITS DÉS.

3) DANS LE FOND DU SALADIER, MÉLANGEZ L'ÉCHALOTE AVEC L'AIL HACHÉES. AJOUTEZ LES POIS CHICHES ÉGOUTTÉS.

4) LAVEZ ET COUPEZ LES TOMATES EN QUARTIERS PUIS AJOUTEZ-LES DANS LE SALADIER.

5) LAVEZ LES TOMATES CERISES MULTICOLORES PUIS AJOUTEZ-LES.

6) RÉPARTISSEZ LES TRANCHES DE CONCOMBRE.

7) VERSEZ 2 C.A.S D'HUILE D'OLIVE ET 1 C.A.S DE VINAIGRE BALSAMIQUE. SALEZ ET POIVREZ. EMINCEZ LE PERSIL PLAT.

8) EMIETTEZ LA FETA PUIS MÉLANGEZ BIEN LE TOUT. DÉPOSEZ LES OLIVES NOIRES ET LES FEUILLES DE MENTHE PUIS SERVEZ AUSSITÔT.

Source : cuisineactuelle.fr

Recette n°4

NOM DE LA RECETTE

Citronnade maison



CUISINE

Pour 6 personnes

TEMPS DE PRÉPARATION

30min

INGRÉDIENTS

- 3 CITRONS BIO
- 1 GROSSE ORANGE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE RASE DE MIEL
- 20G DE SUCRE
- 2L D'EAU

PRÉPARATION

- 1) ZESTEZ ET COUPEZ UN CITRON EN TRANCHES.
- 2) PRESSEZ LES CITRONS AINSI QUE L'ORANGE ET RÉSERVEZ LES JUS.
- 3) PORTEZ À ÉBULLITION L'EAU, LE MIEL ET LE SUCRE.
- 4) AJOUTEZ LES ZESTES ET LES TRANCHES DE CITRONS.
- 5) AJOUTEZ LES JUS PRESSÉS.
- 6) COUVRIR ET LAISSEZ INFUSER 20MIN PUIS ENLEVER LES TRANCHES DE CITRON AINSI QUE LES ZESTES ET LAISSEZ REFROIDIR JUSQU'À REFROIDISSEMENT COMPLET.

Source : SATIM

Recette n°5

NOM DE LA RECETTE

Mojito framboise sans alcool



CUISINE

Pour 1 mojito

TEMPS DE PRÉPARATION

15 min

INGRÉDIENTS

- 6 FEUILLES DE MENTHE FRAÎCHE
- 6 FRAMBOISES FRAÎCHES
- JUS D'UN CITRON
- 3 CUILLÈRES À SOUPE DE SIROP DE GRENADINE
- DE LA GLACE
- EAU GAZEUSE DE TYPE PERRIER FRAÎCHE
- POUR LA DÉCORATION : DES QUARTIERS DE CITRON ET DES FRAMBOISES

PRÉPARATION

- 1) DANS UN VERRE, METTRE LES FEUILLES DE MENTHE, LES FRAMBOISES, LE JUS DE CITRON, ET LE SIROP DE GRENADINE.
- 2) A L'AIDE D'UNE CUILLÈRE EN BOIS OU UN PILON, ÉCRASEZ LE TOUT POUR EXTRAIRE LES JUS DE FEUILLES DE MENTHE ET DES FRAMBOISES.
- 3) AJOUTER DE LA GLACE AU VERRE ET REMPLIR D'EAU GAZEUSE.
- 4) GARNIR DE FRAMBOISES FRAÎCHES , DE FEUILLES DE MENTHE OU DE TRANCHES DE CITRON.
- 5) AJOUTER UNE PAILLE ET SERVIR AUSSITÔT.

Source : auxdelicesdupalais.net

[illegible]



N'hésitez pas à nous contacter pour tout
renseignements complémentaires



Marine CLOAREC, élève diététicienne