

# ALIMENTATION SAINE

## Des salades d'été excellentes pour la santé

### Salade aux haricots

Les haricots sont riches en nutriments et aident à réguler la glycémie.



1 tasse de haricots verts et jaunes, coupés en morceaux de 1" chacun  
1/4 de tasse de vinaigre de vin rouge  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à soupe de miel  
1 c. à thé de moutarde de Dijon  
1 boîte de 540 mL de haricots mélangés, égouttés et rincés  
1/4 de tasse de persil frais, haché

Mettre les haricots coupés dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 3 minutes. Égoutter et rincer à l'eau froide. Sécher en tamponnant et mettre de côté.

Pour préparer la vinaigrette, fouetter ensemble le vinaigre, l'huile, le miel et la moutarde dans un bol moyen.

Ajouter les haricots cuits, le mélange de haricots et le persil à la vinaigrette et remuer. Couvrir et réfrigérer en attendant de servir.

Information nutritionnelle par portion :

Cal : 213 | Lipides : 8g | Glucides : 30g | Sodium : 355mg | Protéines 7g | Fibre : 7g

### Salade de melon d'eau

Sucrée et légèrement salée, cette salade fraîche est idéale pour le dîner ou comme plat d'accompagnement.



3 c. à soupe d'huile d'olive  
150 g de tomates cerises de différentes couleurs  
2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc  
900 g de melon d'eau, en cubes  
2 c. à soupe de menthe hachée  
2 tasses de roquette  
1/2 sel Kasher  
120 g feta, émietté

Pour préparer la vinaigrette, mélanger l'huile, le vinaigre et la menthe. Assaisonner au goût, si nécessaire.

Couper les grandes tomates en deux. Placer les tomates et le melon d'eau dans un bol.

Verser la vinaigrette sur les fruits et remuer doucement.

Laisser reposer pendant 10 minutes. Saupoudrer du fromage feta par-dessus et servir.

Information nutritionnelle par portion :

Cal : 131 | Lipides : 8,4g | Glucides : 12,4g | Sodium : 215mg | Protéines 3,3g | Fibre : 3g

### Salade de pâtes aux fibres

1 boîte (375 g) de pâtes de blé entier, non cuites  
1 oignon moyen, en dés  
3 tasses de tomates raisin, coupées en deux  
2 tasses de champignons Portobello, hachés  
1/2 tasse de basilic frais, haché  
2 bottes d'asperges, coupées en morceaux de 1 pouce  
1/2 tasse de pois chiches ou fèves blanches  
4 gousses d'ail, écrasées  
6 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de gingembre, émincé  
1 tasse d'amandes tranchées  
Fromage parmesan

Faire cuire les pâtes conformément aux instructions sur le paquet. Entre-temps, mélanger les tomates, le basilic et 2 c. à soupe d'huile dans un bol. Mettre de côté.

Faire sauter les oignons dans l'huile pendant 2 minutes. Ajouter les amandes, les champignons, les haricots et les asperges et faire cuire pendant 6 minutes ou en attendant que les asperges soient tendres, mais croquantes.

Ajouter l'ail et le gingembre et faire cuire pendant quelques minutes supplémentaires. Assaisonner selon votre goût.

Ajouter les pâtes cuites et les légumes sautés au mélange de tomates. Remuer doucement pour combiner. Servir avec le parmesan.

### Salade de riz brun

Servez ce plat très versatile frais ou à température ambiante.



- 2½ tasses de riz brun à grains longs, cuit
- 1/2 tasse de carottes hachées
- 1/2 tasse de concombre sans pépin, haché
- 1/2 tasse de radis, en tranches
- 1/2 céleri haché
- 1/2 tasse d'oignon rouge haché
- 1 tasse de petits pois frais ou surgelés (décongelés)
- 1/4 tasse de persil frais, haché

Pour la vinaigrette :

- 1/4 tasse de basilic haché
- 1/4 tasse de menthe, hachée
- 1 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1/2 c. à thé de flocons de piment rouge (facultatif)
- 1/4 c. à thé de sel de mer

Pour préparer la vinaigrette, mettre tous les ingrédients dans un petit bol et fouetter jusqu'à ce qu'ils soient combinés.

Ajouter tous les ingrédients de la salade dans un grand bol. Verser la vinaigrette et mélanger doucement pour combiner.

Couvrir et mettre au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures pour laisser les saveurs se développer. Si vous voulez déguster la salade à température ambiante, sortez-la du réfrigérateur 30 minutes avant de la servir.

Information nutritionnelle par portion :

Cal : 180 | Lipides : 6g | Glucides : 29g | Sodium : 170mg | Protéines 4g | Fibre : 4g

### Salade de quinoa

Un plat bénéfique pour le cœur, avec des antioxydants, des protéines et de bonnes graisses grâce au quinoa!



- 1 tasse de quinoa (beige, rouge ou noir)
- 1 tasse d'eau
- 1 boîte de pois chiches, rincés et égouttés
- 1½ concombre non pelé, haché
- 1 pinte de tomates cerises ou de tomates patrimoniales, coupées en deux
- 1 tasse de persil plat, grossièrement haché
- 1 tasse de feuilles de jeunes épinards, en tranches
- 1½ tasses de fromage feta à faible teneur en gras, émietté
- 1/4 de tasse de vinaigre de vin rouge ou balsamique
- 1 c. à thé de miel
- 1/3 de tasse d'huile d'olive
- 2 c. à thé de paprika fumé
- Sel et poivre au goût

Dans une casserole, faire bouillir le quinoa et l'eau. Baisser le feu à moyen-doux, couvrir et laisser mijoter en attendant qu'ils soient tendres (environ 10 à 15 minutes). Ne pas trop cuire! Laisser refroidir dans le réfrigérateur.

Dans un grand bol, mettre les pois chiches, les tomates, le concombre, le persil, les épinards et la moitié du fromage feta. Incorporer doucement le quinoa refroidi. Ne pas trop mélanger.

Dans un petit bol, fouetter le vinaigre, le sel, le miel et le paprika. Ajouter l'huile peu à peu. Ajouter le sel et le poivre.

Arroser la vinaigrette sur le mélange de quinoa et de légumes. Mélanger délicatement et garnir du fromage feta. Servir immédiatement.

Information nutritionnelle par portion :

Cal : 458,8 | Lipides : 23,7g | Glucides : 46g | Protéines 15,7g | Fibre : 13,9g

