



## *Liste d'ingrédients pour salades composées*

*Quand vient la saison des salades composées, on manque souvent d'inspiration pour cuisiner de nouvelles créations. Pour te donner des idées et t'inspirer, voici une liste (presque exhaustive) des ingrédients que tu peux mettre dans tes salades. Twiste, mixe, teste, puis note ta recette en bas de la page.*

- **Feuilles vertes** : mâche, roquette, jeunes pousses, laitue, pousse d'épinard, cresson, romaine, ice berg, feuille de chêne,...
- **Légumes crus** : carotte (râpée ou en lamelles), radis, tomate (cœur de bœuf, tomates cerises, rondes, allongées,...), concombre, courgette (en lamelles ou en dés), chou blanc, chou rouge, brocoli, poivron, betterave, endive,...
- **Légumes cuits** : poireaux, fenouil, aubergine (en dés), artichaut, asperges, carotte (en tranche ou en dés), courgette (en dés), brocoli, poivron, endive, maïs, haricots verts, courge,...
- **Légumineuses** (protéines végétales): lentilles (vertes, corail,...), petits pois, haricots blancs, haricots rouges, fèves, pois chiches, ...
- **Protéines animales** : œuf dur, œuf mollet (5 minutes dans l'eau bouillante : le blanc est dur et le jaune liquide, un régal !), saumon fumé, poissons cuits émiettés (saumon, poissons blancs,...), volaille (poulet, dinde,...) en morceaux,...
- **Féculents** : quinoa, riz, boulgour, pâtes, millet, pommes de terre, patates douces, topinambour, potimarron, châtaignes,...
- **Fruits** : dès d'avocats, de pomme, de poire, tranches de mandarine, pamplemousse, kiwi, mangue, graines de grenade,...
- **Fruits secs** : cranberries, raisins secs, baies de goji,...
- **Fruits oléagineux** : noix, amandes, noix de cajou (non salées), noisettes, pistaches,... que tu peux mixer pour saupoudrer tes salades.
- **Graines** : de lin, de tournesol, de sésame, de courge, de chia, de chanvre,... - autres : ail, oignon, échalote, persil, basilic, coriandre, spiruline, germe de blé, ortie mixé,...

# Mes créations

(Imprime cette liste et note ci-dessous les recettes que tu as testées et approuvées)

## Création n°1

.....

.....

.....

.....

.....

## Création n°2

.....

.....

.....

.....

.....

## Création n°3

.....

.....

.....

.....

.....

## Création n°4

.....

.....

.....

.....

.....