

LES INGRÉDIENTS A INTÉGRER DANS VOS SALADES COMPOSÉES

DIVERSIFIER LES INGRÉDIENTS ET FAIRE ATTENTION L'ASSAISONNEMENT ⚠



Env.
100g

Salade feuille

Laitue, batavia, scarole, mâche, feuille de chêne, frisée, romaine, mesclun, roquette

Crudités à râper ou à couper en brunoise :

Carotte, concombre, betterave, radis, céleri, choux rouge, chou Chinois, chou pak choi, choux fleur, pousse d'épinard, endive, tomate, tomate cerise, poivron, avocat, champignons de paris

Légumes à cuire et consommer froid

Haricot vert, coeur d'artichaut, brocoli, asperge, ratatouille froide, aubergine

Conserves de légumes

Macédoine de légume, pousses de soja, pousses de bambou, champignons noirs à réhydrater, poivrons marinés, asperges en conserve, fond d'artichaut



Env.
50g

Volaille

Blanc de dinde, blanc de poulet
Jambon de dinde ou de poulet, gésiers de volaille,

Viande rouge et charcuterie*

Viande des grisons, filet de magret de canard fumé, jambon cru, jambon blanc, jambon fumé, bacon, coppa, rôti de porc, saucisses de Francfort

Poisson

Surimi, crevettes, dés de saumon fumé, saumon cru mariné, saumon cuit, thon blanc, filet d'anchois, filet de maquereau, sardines, hareng mariné,

Oeuf

Oeuf dur, oeuf mollet



Env.
20g

Dés de fromage*

Comté, Gruyère, Cantal, Roquefort...
Feta, Mozzarella...



Quartiers de fruits frais

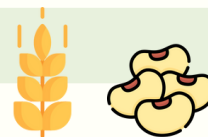
Pomme, poire, pamplemousse, orange

Fruits secs

Raisin sec, abricot sec, dattes

Fruits à coque et graines

Pignons, noix, graines de courge, graines de sésame, amandes, olives



Env.
100g
cuit

Céréales

Tartines de pain (poilane, céréales..)

Riz (basmati, complet...), pâtes (compètes), boulgour, semoule, blé sarrasin, quinoa, maïs, petits épis de maïs au vinaigre

Légumineuses

Lentilles, haricots rouges, pois chiches, edamame

Tubercules

Pommes de terre, patate douce



Herbes aromatiques

Aneth, Cerfeuil, Basilic, Ciboulette, Coriandre, Estragon, Menthe, Persil

Condiments

Petits oignons au vinaigre, Câpres, Cornichons, piment, échalote, oignon rouge, ail



Sauces et assaisonnements

Sel*, poivre

Jus de citron, vinaigre (de vin, de Xérès, Balsamique, de cidre...),

Huile *(Olive, noix, noisette, tournesol, colza...),

Moutarde*, sauce soja*,

Fromage blanc ou faisselle ou cottage cheese pour les sauces « blanches »

Guacamole, anchoiade, tapenade*

* Produits à limiter par les recommandations nutritionnelles ou produit gras et/ou salés