

SALADES

POUR 1, POUR 2, POUR 4

100 recettes irréfutables



100%
CUISINE

MANGO

SOMMAIRE

Salades pour 1

Salade de bœuf au sésame et à la roquette	12
Salade au chèvre cendré, betteraves, dattes et noix	14
Salade de fraises, avocat et fromage frais	15
Salade archipel	16
Salade au chèvre gratiné et à l'avocat	18
Salade de poulet tex mex	20
Salade de concombre, mangue et crabe	22
Salade aux pommes de terre et aux lardons	24
Taboulé aux figues et à la feta	26
Salade aux poires, lardons, halloumi et noix	28
Salade pommes de terre-chorizo grillé	30
Salade de penne au saumon fumé	32
Salade aux poires et à la fourme d'Ambert	33
Salade de truite fumée aux radis et aux croûtons	34
Salade de poulet aux nectarines et au curry	36
Salade d'épinards au melon et au gorgonzola	38
Salade de pois chiches à la grecque	40

Salade russe aux pâtes	42
Salade de pâtes au saumon fumé	44
Tagliatta de bœuf à la roquette	46
Salade à l'omelette	48
Salade de poulet à l'orange	50
Salade de crevettes au cheddar, sauce pimentée sucrée	52
Salade au chèvre cendré et aux myrtilles	53
Salade aux champignons farcis au pesto de roquette	54

Salades pour 2

Salade aux asperges vertes grillées au lard	58
Salade de pâtes au gorgonzola, tomates et roquette	60
Salade de pâtes aux sardines et aux poivrons grillés	61
Salade de poulet et pommes de terre à l'orange	62
Salade de pois chiches au chorizo	64
Salade de bœuf à l'italienne	66
Salade chaude de girolles au blé et au magret fumé	68

Salade de figues rôties au jambon et au bleu	70	Salade de chou blanc aux pommes, poulet au poivre	100
Salade au potiron rôti, aux fruits secs et à la feta	72	Salade d'asperges blanches aux shiitakés	102
Salade de fenouil au saumon fumé et à l'orange	74	Salade de gésiers de canard à l'ananas et au curry	104
Salade de pommes de terre rôties au jambon cru	76	Salade de pommes de terre aux saucisses	105
Salade de courgettes marinées au chorizo croustillant	78	Salade de champignons aux noisettes, sauce au roquefort	106
Salade au poulet mariné grillé	80	Salade aux lardons, pommes et noix, vinaigrette au miel	108
Frisée aux lardons, raisins et œufs de caille	82	Salade de courgettes au chèvre	110
Salade aux moules et à l'orange	83	Salade aux roulades de bresaola et croutons à l'ail	112
Salade aux scampis épicés et au fenouil mariné	84	Spaghettis en salade aux tomates crues	114
Salade au cœurs d'artichauts croustillants	86	Salade de fenouil à la roquette et au parmesan	116
Salade printanière aux lentilles, asperges et saumon fumé	88	Salade de calamars à la florentine	118
Salade tiède de pommes de terre aux moules	90	Salade chaude à l'agneau	120
Salade de mangue piquante	92	Salade aux crostinis pimentés	122
Salade de pommes de terre de Cadix	94	Salade de melon et mozzarella aux chips de jambon	124
Salade de saumon fumé tex mex	96	Salade d'endives aux pommes et au magret fumé	125
Salade orientale au fromage grillé	98	Salade d'agneau à la marocaine	126

SOMMAIRE

Salades pour 4

Salade au petits pois, lard, feta, épinards et menthe	130	Salade niçoise au saumon grillé	152
Salade de crevettes aux pois mange-tout et à l'avocat	132	Taboulé piquant aux œufs et aux tomates cerises	154
Salade de poulet et crudités, sauce à la noix de coco	134	Salade de riz au poulet façon tex mex	156
Salade de nectarines à la mozzarella et au jambon cru	135	Salade de quinoa au saumon grillé façon taboulé	158
Salade madrilène	136	Salade de pâtes aux lentilles et à la pomme verte	160
Salade de pâtes façon Caesar	138	Salade de lentilles au magret de canard et à l'orange	161
Panzanella verde au pecorino	140	Fattouche, salade aux tomates et à la courgette	162
Salade de courgettes au crabe et à l'orange	142	Salade de lentilles aux pommes et aux noix	164
Salade aux radis, fenouil et manchego	143	Salade de risonis aux crevettes, au melon et à la feta	166
Salade de poulet à la vietnamienne	144	Salade de pâtes grecques aux légumes et au chèvre frais	168
Salade niçoise de pommes de terre au thon cru	146	Salade d'hiver au chèvre	169
Salade chinoise au thon cru	148	Salade de pommes de terre aux œufs durs et aux lardons	170
Salade de quinoa à la feta	150	Salade de poulet aux nouilles et aux noix de cajou	172
Salade de tomates cœur de bœuf au chorizo croustillant	151	Panzanella au thon	174

Salade de crevettes au chèvre et aux petits pois	176
Salade de poulet aux lentilles et aux artichauts	177
Taboulé à l'italienne	178
Salade de poulet aux haricots verts et à la pancetta	180
Salade de pâtes au poulet et au pesto de pistaches	182

Salade de lentilles à la feta	184
Salade chaude de poireaux aux lardons	185
Salade tiède aux deux haricots	186
Index des recettes	188

SOMMAIRE THÉMATIQUE

Viandes

Salade de bœuf au sésame et à la roquette	12
Salade aux pommes de terre et aux lardons	24
Salade aux asperges vertes grillées au lard	58
Salade de poulet et pommes de terre à l'orange	62
Salade de pois chiches au chorizo	64
Salade chaude de girolles au blé et au magret fumé	68
Salade de pommes de terre rôties au jambon cru	76
Salade de courgettes marinées au chorizo croustillant	78
Salade au poulet mariné grillé	80
Salade de chou blanc aux pommes, poulet au poivre	100
Salade de pommes de terre aux saucisses	105
Salade aux lardons, pommes et noix, vinaigrette au miel	108
Salade aux roulades de bresaola et croutons à l'ail	112
Salade chaude à l'agneau	120

Salade de melon et mozzarella aux chips de jambon	124
Salade au petits pois, lard, feta, épinards et menthe	130
Salade de pâtes façon Caesar	138
Salade de tomates cœur de bœuf au chorizo croustillant	151
Salade de pommes de terre aux œufs durs et aux lardons	170
Salade de poulet aux lentilles et aux artichauts	177
Salade de poulet aux haricots verts et à la pancetta	180
Salade de pâtes au poulet et au pesto de pistaches	182

Poissons et crustacés

Salade archipel	16
Salade de penne au saumon fumé	32
Salade de truite fumée aux radis et aux croûtons	34
Salade de pâtes au saumon fumé	44

Salade de crevettes au cheddar, sauce pimentée sucrée	52
Salade de pâtes aux sardines et aux poivrons grillés	61
Salade printanière aux lentilles, asperges et saumon fumé	88
Salade tiède de pommes de terre aux moules	90
Salade de crevettes aux pois mange-tout et à l'avocat	132
Salade niçoise de pommes de terre au thon cru	146
Salade niçoise au saumon grillé	152
Salade de quinoa au saumon grillé façon taboulé	158
Salade de crevettes au chèvre et aux petits pois	176

Veggie

Salade au chèvre gratiné et à l'avocat	18
Salade à l'omelette	48
Salade au chèvre cendré et aux myrtilles	53

Salade aux champignons farcis au pesto de roquette	54
Salade de pâtes au gorgonzola, tomates et roquettes	60
Salade au potiron rôti, aux fruits secs et à la feta	72
Salade aux cœurs d'artichauts croustillants	86
Salade de pommes de terre de Cadix	94
Salade d'asperges blanches aux shiitakés	102
Salade de champignons aux noisettes sauce au roquefort	106
Salade de courgettes au chèvre	110
Spaghettis en salade aux tomates crues	114
Salade de fenouil à la roquette et au parmesan	116
Salade aux crostinis pimentés	122
Salade aux radis, fenouil et manchego	143
Salade de quinoa à la feta	150
Taboulé piquant aux œufs et aux tomates cerises	154
Salade de lentilles à la feta	184
Salade chaude de poireaux aux lardons	185
Salade tiède aux deux haricots	186

SOMMAIRE THÉMATIQUE

Envies d'ailleurs

Salade de poulet tex mex	20
Salade pommes de terre-chorizo grillé	30
Salade de pois chiches à la grecque	40
Salade russe aux pâtes	42
Tagliatta de bœuf à la roquette	46
Salade de bœuf à l'italienne	66
Salade aux scampis épicés et au fenouil mariné	84
Salade de saumon fumé tex mex	96
Salade orientale au fromage grillé	98
Salade de calamars à la florentine	118
Salade d'agneau à la marocaine	126
Salade de poulet et crudités, sauce à la noix de coco	134
Salade madrilène	136
Panzanella verte au pecorino	140
Salade de poulet à la vietnamienne	144
Salade chinoise au thon cru	148
Salade de riz au poulet façon tex mex	156
Fattouche, salade aux tomates et à la courgette	162

Salade de pâtes grecques aux légumes et au chèvre frais	168
Salade de poulet aux nouilles et aux noix de cajou	172
Panzanella au thon	174
Taboulé à l'italienne	178

Sucré / Salé

Salade au chèvre cendré, betteraves, dattes et noix	14
Salade de fraises, avocat et fromage frais	15
Salade de concombre, mangue et crabe	22
Taboulé aux figues et à la feta	26
Salade aux poires, lardons, halloumi et noix	28
Salade aux poires et à la fourme d'Ambert	33
Salade de poulet aux nectarines et au curry	36
Salade d'épinards au melon et au gorgonzola	38
Salade de poulet à l'orange	50
Salade de figues rôties au jambon et au bleu	70

Salade de fenouil au saumon fumé et à l'orange	74
Frisée aux lardons, raisins et œufs de caille	82
Salade aux moules et à l'orange	83
Salade de mangue piquante	92
Salade de gésiers à l'ananas et au curry	104
Salade d'endives aux pommes et au magret fumé	125
Salade de nectarines à la mozzarella et au jambon cru	135
Salade de courgettes au crabe et à l'orange	142

Salade de pâtes aux lentilles et à la pomme verte	160
Salade de lentilles au magret de canard et à l'orange	161
Salade de lentilles aux pommes et aux noix	164
Salade de risonis aux crevettes, au melon et à la feta	166
Salade d'hiver au chèvre	169

SALADE DE FRAISES, *avocat et fromage frais*

Pour 1 personne • Préparation : 10 min

100 g de fraises • 1 pot de Boursin Salade & Apéritif® aux noisettes • 3 noix •
½ avocat • 1 grosse poignée de mâche nettoyée • quelques cerneaux de noix • 1 à 2 c. à soupe
de vinaigre balsamique • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre



1. Versez le vinaigre dans un petit pot à confiture, salez et poivrez puis ajoutez l'huile. Fermez et secouez bien.
2. Coupez les fraises en morceaux. Pelez le demi-avocat et taillez-le en lamelles. Concassez les noix.
3. Répartissez tous les ingrédients – y compris la mâche – dans l'assiette et servez aussitôt, en entrée ou comme plat, avec la vinaigrette à part.

Astuce

Si vous préparez cette salade à l'avance (pour un pique-nique ou pour emporter au bureau), citronnez les lamelles d'avocat pour qu'elles gardent leur jolie couleur.

SALADE AU CHÈVRE CENDRÉ

et aux myrtilles

Pour 1 personne • Préparation : 10 min • Cuisson : 5 min

60 g de bûche de chèvre frais cendré (type sainte-maure) • 50 g de myrtilles • 40 g de baguette fine • 1 grosse poignée de mesclun • 1,5 c. à soupe de miel • 1 petite c. à café de moutarde à l'ancienne • 1,5 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1 noix de beurre • 4,5 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre



1. Taillez la baguette en petites tranches. Faites chauffer une grande poêle avec une demi-cuillerée à soupe d'huile et le beurre. Déposez-y les tranches de baguette, retournez-les aussitôt et faites-les dorer à feu modéré sur les deux faces.
2. Pendant ce temps, fouettez le vinaigre, du sel et le miel dans un grand bol. Ajoutez la moutarde, 4 cuillerées à soupe d'huile et du poivre. Fouettez bien.
3. Répartissez la salade, les myrtilles et le chèvre coupé en tranches dans l'assiette. Ajoutez quelques croûtons de baguette et servez, avec la vinaigrette et le reste des croûtons à part.

SALADE DE POMMES DE TERRE

rôties au jambon cru

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

6 fines tranches de jambon cru italien (de Parme ou autre)
 6 petites pommes de terre à chair ferme (400 g)
 100 g de mini-asperges vertes
 2 poignées de mesclun
 1 petit bloc de parmesan
 ½ cuillerée à soupe de câpres
 ½ cuillerée à café de pâte d'anchois (en tube)
 1,5 cuillerée à soupe de jus de citron
 1 cuillerée à soupe de crème fraîche
 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive à l'ail
 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
 Sel et poivre

1. Faites cuire les pommes de terre en robe des champs selon la méthode de votre choix (à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes).
2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
3. Coupez les pommes de terre et les tranches de jambon en deux, dans la longueur. Entourez chaque demi-pomme de terre d'une demi-tranche de jambon. Placez-les sur la plaque du four tapissée de papier cuisson. Badigeonnez-les d'huile d'olive et faites rôtir 10 minutes au four.
4. Pendant ce temps, faites cuire les asperges 3 minutes à l'eau bouillante salée. Rincez-les à l'eau froide.
5. Délayez la pâte d'anchois dans un bol avec l'huile d'olive à l'ail. Ajoutez le jus de citron, la crème fraîche et les câpres ; rectifiez l'assaisonnement.
6. Taillez des copeaux de parmesan à l'aide d'un économe.
7. Répartissez tous les ingrédients dans 2 assiettes, et servez aussitôt, avec la sauce à part.



SALADE DE NECTARINES *à la mozzarella et au jambon cru*

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min

12 fines tranches de jambon cru italien • 2 boules de mozzarella di bufala • 2 ou 3 nectarines jaunes (selon leur grosseur) • ½ bouquet de basilic • Crème de balsamique • Huile d'olive • Sel et poivre



1. Coupez les nectarines en deux, dénoyautez-les et coupez-les en tranches.
2. Coupez également les boules de mozzarella en tranches.
3. Disposez le jambon, les nectarines et la mozzarella dans 4 assiettes ou sur un plat. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez légèrement la mozzarella, poivrez le tout et ajoutez un peu de crème de balsamique.
4. Parsemez de basilic ciselé et servez, accompagné de pain.

Astuce

Vous pouvez servir cette salade chic en entrée ou lors d'un buffet froid.

SALADE DE COURGETTES

au crabe et à l'orange

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Repos : 15 min

1 boîte de crabe (150 g, poids égoutté) • 2 courgettes, pas trop grosses •
2 oranges • 1 citron • $\frac{3}{4}$ de grenade • 5 cl d'huile d'olive • Sel

1. Pressez le citron de façon à obtenir 5 cl de jus et versez-le dans un saladier. Salez et ajoutez l'huile d'olive.
2. Taillez les courgettes en tranches très fines, à l'aide d'une mandoline. Mettez-les dans le saladier et mélangez bien.
3. Pelez les oranges à vif, coupez-les en deux, puis en tranches. Ajoutez-les aux courgettes, ainsi que les graines du morceau de grenade. Mélangez, couvrez et laissez reposer 15 minutes au réfrigérateur.
4. Étalez la salade sur un plat et disposez le crabe légèrement émietté par-dessus. Servez frais, en entrée, comme petit plat ou lors d'un buffet froid.



SALADE DE POULET

aux nouilles et aux noix de cajou

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

300 g de poulet fumé
émincé ou un reste
de poulet rôti
100 g de nouilles de riz
½ concombre
2 tomates
½ botte de ciboules
2 citrons verts
50 g de noix
de cajou grillées
Coriandre fraîche
5 cuillerées à soupe
de sauce pimentée sucrée
(sweet chili sauce)
2 cuillerées à soupe
de sauce de poisson

1. Mettez les nouilles dans un plat creux, couvrez-les d'eau bouillante et laissez reposer 2 minutes. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
2. Pendant ce temps, coupez le demi-concombre en deux, dans la longueur. Retirez les graines et coupez-le en tranches. Épépinez les tomates et coupez-les en dés. Émincez les ciboules (le blanc et deux tiers du vert).
3. Versez les nouilles dans un saladier, ajoutez le poulet émincé, les tomates, le concombre, les ciboules et de la coriandre hachée.
4. Pressez le jus des citrons verts, ajoutez-lui la sauce pimentée et la sauce de poisson. Remuez, versez sur la salade et mélangez bien.
5. Parsemez de noix de cajou hachées et servez bien frais.

Astuce

Vous pouvez remplacer le poulet par des crevettes roses.



100 recettes irréfutables **DE SALADES À DÉGUSTER EN SOLO, À DEUX OU À PLUSIEURS !**

Salades équilibrées, très gourmandes,
végétariennes, au poisson ou à la viande...

Avec des sommaires thématiques très pratiques,
pour répondre à toutes vos envies !

**100 % Cuisine,
une collection indispensable !**



6,95 € TTC Prix France



9 782317 018251

MDS : 63847

MANGO

www.mangoeditions.com

**100%
CUISINE**