



LA SALADE DU COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

En revenant de vacances une poignée de jours après mon Complément alimentaire, j'ai été agréablement surprise : il en avait eu marre des plats préparés et... ô miracle, il était allé faire des courses pour se préparer à manger ! Passé ce moment de surprise, je me suis empressée de le féliciter et... de lui demander de réitérer l'expérience pour fêter mon retour. Il ne s'est pas fait prier, pas peu fier de ses prouesses culinaires. Et il a eu raison, car le caractère simplissime de cette petite salade est proportionnel au plaisir gustatif qu'elle procure !

Voyons plutôt de quoi tu auras besoin pour la réaliser :

Pour 2 personnes :

4 poignées de salade variée (mesclun)

1 courgette

8 tomates semi-séchées conservées dans de l'huile

2 c à s de pignons de pin

Quelques noix de cajou, de graines de courge, de graines de tournesol... pour donner du croquant

8 tranches de pastrami

2 figues coupées en quartiers

Huile d'olive

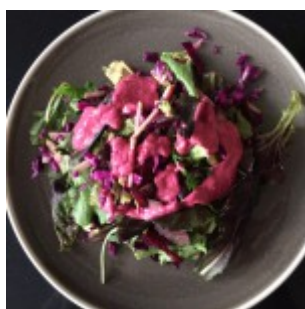
Fleur de sel

Coupe la courgette en deux dans le sens de la longueur, et ensuite, en morceau d'1 cm d'épaisseur. Dans une poêle, fais revenir les morceaux de courgette dans un fond d'huile d'olive pendant quelques minutes. Les morceaux de courgette doivent encore être croquants. Ne chauffe pas trop la poêle pour ne pas atteindre le point de fumée de l'huile. Concasse les noix de cajou et les graines de courge. Place tous les ingrédients dans un saladier, sauf le pastrami. Débarrasse les courgettes dans le saladier et mélange bien. Ajoute de l'huile d'olive et assaisonne de fleur de sel. Dresse une belle montagne de salade au centre de l'assiette, roule les tranches de pastrami et dispose-les sur la salade. C'est prêt !

Simple n'est-ce pas ? Ce que j'aime dans cette salade, c'est le mélange tiède-froid et aussi, le fait que tu peux ajouter d'autres ingrédients qui varieront les plaisirs. Par exemple, tu peux faire fondre des oignons rouges dans une poêle et les déglacer au vinaigre balsamique, ou bien remplacer le pastrami par un filet de dinde cuit à 85° ou du saumon cru, ou encore ajouter des tomates fraîches, des tomates cerises... enfin les possibilités sont infinies ! Et en parlant de tomates, sache qu'il s'agit du thème du prochain cours qui aura lieu le mardi 12 ou le jeudi 14. [Toutes les infos et les autres thèmes de cours](#) sont sur le site !

En hiver, les courges remplaceront les courgettes, on pourra ajouter quelques morceaux de pomme lors de la cuisson... encore quelques régionales en perspective !

Il a du goût mon Complément alimentaire !



SAUCE CRUE COMPLÈTEMENT GIRLY

Cette sauce crue pour salade est un véritable coup de cœur ! Je cherchais une vinaigrette qui puisse aller avec le chou rouge. Parce qu'il n'y a rien à faire, le chou rouge, c'est assez coriace, stressé et si la sauce n'est pas suffisamment onctueuse, il ne se détend pas... Avec celle-ci, nul doute, à toi les bonnes salades de chou rouge détendu. Et puis, elle est tellement simple à réaliser qu'il serait dommage de t'en priver.

Les ingrédients pour la sauce :

1 betterave rouge crue ou cuite

2 petits oignons grelots

1 citron jaune ou vert pelé à vif

1 c à s de crème de cajou ou de cacahuète ou une poignée de noix de cajou trempées 6 heures

1 c à c de miel

4 c à s d'huile de sésame

1 c à s d'huile de noix
2 c à s de tamari
de l'eau

Mixer tous les ingrédients et ajouter de l'eau si le mélange est trop épais.

Sous tes yeux ébahis rosit la sauce... Si tu veux un bel éventail de couleurs qui se marient bien entre elles (oui oui, le visuel est important), tu peux composer une salade avec du chou rouge (j'ai mis 1/2 chou pour deux), du mesclun ou de la mâche puisque c'est la saison, une pomme et des betteraves crues ou cuites coupées en petits morceaux.

A déguster sans modération !



LA SALADE TIÈDE DE QUINOA, POIREAU, CHICON ET CHOU CHINOIS

Lorsque je te croise, ô toi mon lecteur, tu me dis souvent que tu recherches avant tout des recettes simples, à réaliser au quotidien, parce que dimanche, ce n'est qu'une fois par semaine. Tu as tout à fait raison. Le problème, c'est que j'ai tendance à me dire que tu ne viendras visiter ces pages que si je te propose des choses qui sortent de l'ordinaire, hé bien, je constate que ce n'est pas forcément le cas. Alors, profite des jours calmes pour préparer rapidement à manger et pouvoir consacrer plus de temps à ce qui compte. Et je ferais bien d'en faire autant ! La salade est toujours une bonne solution vide frigo rapide !

Cette petite recette est simplissime, avec des ingrédients de saison, donc, pas chers et qui ne nécessite pas d'ingrédients exotiques introuvables. Souvent, je ne trouve pas de légumes à associer avec le poireau... Ici, je trouve que le mélange des trois est assez réussi. Et comme le chicon et le chou chinois restent crus, la salade est croquante, légèrement chaude, ce qui est très agréable.

Pour deux personnes

1 poireau

1 chicon

1/6 de chou chinois

1 pomme

10 c à s de quinoa cuit

Pour la vinaigrette :

le jus d'1/2 pamplemousse

5 c à s d'huile d'olive

1 c à s de tamari

1 c à s de vinaigre de riz

1 c à s d'huile de sésame toasté (ou d'huile de sésame normale)



J'indique souvent la quantité de céréales cuites car j'en dispose toujours d'une ou deux sortes dans mon frigo étant donné que j'en consomme très régulièrement. On peut considérer que le quinoa, comme le riz d'ailleurs, gonfle de deux fois son volume, donc tu peux compter 5 c à s de quinoa cru. J'ai choisi un quinoa mélangé de trois sortes différentes, car j'aime la couleur que cela donne à l'assiette. Cuis le quinoa. Détaille le poireau en petits bâtonnets. Fais-les revenir rapidement à la

poêle dans un fond d'huile d'olive ou de graisse de coco. Pendant ce temps, prépare tes autres légumes : coupe la pomme, le chicon et le chou chinois en petits morceaux. Prépare ta vinaigrette : presse le demi pamplemousse et mélange tous les ingrédients. Le poireau doit être al dente. Ajoute les autres légumes dans la poêle, mélange bien et laisse-les réchauffer quelques minutes. Ils ne doivent pas cuire. Ajoute le quinoa et la vinaigrette et c'est prêt !

Il ne te reste plus qu'à passer un bon moment !