salade

- Salade de farfalles aux pommes, aux canneberge et à la feta
- test Salade de concombre au sésame
- test Salade de melon miel et de concombres
- test salade de quinoa aux pois chiche
- test salade de fraises, de concombre et de feta
- test salade tiède de fenouil, halloumi et raisins

Salade de farfalles aux pommes, aux canneberge et à la feta

INGRÉDIENTS

test Salade de concombre au sésame

- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 30 ml (2 c. à soupe) d’huile végétale
- 15 ml (1 c. à soupe) d’huile de sésame grillé
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame grillées
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) de flocons de piment broyé
- 2 concombres anglais

préparation

Dans un grand bol, mélanger au fouet tous les ingrédients, sauf les concombres. Saler et poivrer.
À l’aide d’un coupe-spirales, tailler les concombres en rubans, puis les couper en cinq de manière à les raccourcir.
Au moment de servir, ajouter les concombres à la vinaigrette et bien mélanger. Servir aussitôt.
Délicieux avec du tofu, un poisson grillé ou des brochettes satay.

test Salade de melon miel et de concombres

Le concombre et du melon composent cette salade désaltérante. On garnit celle-ci de pistaches afin d’ajouter une texture croquante et on compte sur la menthe pour apporter un goût rafraîchissant. Une proposition facile et savoureuse qui nous comble en entrée ou comme accompagnement.

Ingrédients

Vinaigrette

- 30 ml (2 c. à soupe) d’huile d’olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 30 ml (2 c. à soupe) d’échalote française hachée finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de piment coréen moulu (*gochugaru*) (voir note

Salade

- 1/2 melon miel, pelé et épépiné
- 2 concombres libanais, coupés en tronçons biseautés de 5 mm (po) d’épaisseur
- 2 avocats mûrs, coupés en 12 quartiers chacun
- 45 ml (3 c. à soupe) de feuilles de menthe, déchirées
- 25 g (3 c. à soupe) de pistaches écalées, grillées et concassées (facultatif)

Préparation

Vinaigrette

Dans un petit bol, mélanger au fouet tous les ingrédients. Saler.

Salade

Sur un plan de travail, couper le melon en fins quartiers, puis couper chaque quartier en deux. Sur une grande assiette de service, répartir le melon miel, les concombres et les avocats. Garnir de la menthe et des pistaches. Au moment de servir, arroser de la vinaigrette.

NOTE DE L'ÉQUIPE RICARDO

Cette variété de piment n’est pas très piquante. Vous pouvez le remplacer par 10 ml (2 c. à thé) d’assaisonnement au chili ou par 15 ml (1 c. à soupe) d’assaisonnement Tajin (un mélange de poudre de chili, d’écorce de lime et de sel de mer, vendu dans les épiceries latino-américaines et quelques supermarchés).

test salade de quinoa aux pois chiche

Le vert est à l’honneur dans cette salade inspirée de la vinaigrette *green goddess*, devenue un incontournable dans les restaurants végétariens. Notre version de cette recette devenue un classique est un heureux mélange de yogourt grec nature, d’avocat, de lime, de menthe, de basilic et de roquette. On l’ajoute à du quinoa, du fenouil, ainsi qu’à une garniture d’amandes et de pois chiches à saveur de barbecue pour un effet crémeux et tout en légèreté.

Ingrédients

- 180 g (1 tasse) de quinoa, rincé et égoutté
- 85 g (1/2 tasse) d’amandes non grillées, concassées grossièrement
- 45 ml (3 c. à soupe) d’huile d’olive
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 2.5 ml (1/2 c. à thé) de paprika fumé
- 1 bulbe de fenouil, émincé finement à la mandoline
- 75 g (3 tasses) de roquette
- 1 recette de vinaigrette au yogourt et à l'avocat style green goddess
- Feuilles de basilic, pour le service
- Feuilles de menthe, pour le service

Préparation

Dans une casserole d’eau bouillante salée, cuire le quinoa de 12 à 15 minutes ou jusqu’à ce qu’il soit tendre. Égoutter et rincer rapidement sous l’eau froide. Bien égoutter.
Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer légèrement les amandes dans l’huile. Ajouter les pois chiches et cuire jusqu’à ce qu’ils soient dorés et croustillants, soit environ 5 minutes, en remuant à quelques reprises. Ajouter le paprika fumé. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. Retirer du feu.
Dans un grand bol, mélanger le quinoa, le fenouil et la roquette avec 180 ml (3/4 tasse) de la vinaigrette. Rectifier l’assaisonnement.
Répartir la salade dans des assiettes creuses. Garnir du mélange de pois chiches. Parsemer de petites feuilles de basilic et de menthe. Garnir chaque assiette d’une cuillerée de vinaigrette.

test salade de fraises, de concombre et de feta

> Cette salade vite faite aux saveurs aussi percutantes que rafraîchissantes est parfaite pour apaiser une fringale avant d’aller au gym. Et elle peut très bien accompagner notre lunch.

Ingrédients

- 4 fraises, équeutées et coupées en rondelles
- 1/2 concombre libanais, coupé en dés
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de lime
- 10 ml (2 c. à thé) d’huile d’olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de fromage feta émietté
- Feuilles de coriandre, au goût

Préparation

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Servir immédiatement.

test salade tiède de fenouil, halloumi et raisins

> Les saveurs anisées du pastis et de l’ouzo s’accordent bien à celle du fromage halloumi. Celles plus délicates du fenouil en font autant ici. Dans cette recette, on dore le fenouil dans l’huile avec des noix de pin, on grille le fromage et on réchauffe des raisins pour en raviver le goût sucré. En garniture, les branches de fenouil et les herbes rafraîchissent le palais, et les pistaches y mêlent leur texture croquante. Du plaisir assuré dans chaque bouchée.

Ingrédients

- 200 g (7 oz) de fromage halloumi, coupé en 8 tranches
- 1/2 bulbe de fenouil, coupé en tranches de 5 mm (1/4 po) d’épaisseur
- 30 ml (2 c. à soupe) de noix de pin
- 30 ml (2 c. à soupe) d’huile d’olive
- 90 g (1/2 tasse) de raisins rouges sans pépins, coupés en deux
- Les tiges du demi-bulbe de fenouil, émincées
- 2 branches de céleri, émincées finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de feuillage de fenouil
- 5 ml (1 c. à thé) d’estragon ciselé
- 30 ml (2 c. à soupe) de pistaches écalées concassées
- 1 citron, coupé en quartiers

Préparation

Dans un bol d’eau froide, placer le fromage. Laisser reposer 10 minutes pour le dessaler. Égoutter et éponger sur une assiette tapissée de papier absorbant.
Dans une poêle antiadhésive à feu élevé, dorer les tranches de fenouil et les noix de pin dans 15 ml (1 c. à soupe) de l’huile. Réserver sur une assiette. Rincer la poêle.
Dans la même poêle, dorer le fromage quelques secondes dans le reste de l’huile. Retourner le fromage et poursuivre la cuisson jusqu’à ce qu’il soit bien chaud à cœur. Ajouter les raisins. Retirer du feu.
Dans une assiette de service, répartir le fromage et les raisins. Garnir du fenouil doré et des noix de pin. Parsemer des tiges de fenouil, du céleri, des herbes et des pistaches. Poivrer. Servir aussitôt. Accompagner des quartiers de citron.