

Salade vide frigo



Utilisant les ingrédients disponibles dans votre réfrigérateur, cela permet de réduire le gaspillage alimentaire.

Préparation 10-15 min

Cuisson 0 min

Portions 1

Ingrédients

- Au choix !

Préparation

1. Commencez avec une base de légumes (viser 2 à 3 tasses) :

- En début de semaine, favorisez les légumes périssables rapidement tels que les épinards, tomates, concombres, poivrons, etc.
- Vers la fin de la semaine, repliez-vous plutôt sur des légumes qui se conservent longtemps tel que : carottes, chou rouge, petites pousses préparées maison, brocoli, radis, artichaut/cœur de palmier en conserve, kale, etc. Pour le kale, simplement y ajouter 5ml d'huile, 10ml de jus de citron, un peu de sel et masser avec les mains jusqu'à ce qu'il devienne tendre et foncé (environ 1 minute).

2. Ajoutez une source de féculents (1/2 à 1 tasse en fonction de vos besoins) :

- Un grain cuit plus tôt dans la semaine ou acheté précuit à l'épicerie en portion individuelle (riz brun, quinoa, riz sauvage, orge, épeautre)
- Couscous blé entier
- Mais congelé
- Craquelin à grain entier en accompagnement de la salade

3. Ajouter une source de protéines :

- Thon en conserve (75g)
- Crevette de Matane congelé (75g)
- Source de protéines cuite plus tôt la semaine : poulet, poisson, tofu, etc (75g cuit)
- Œuf cuit dur (2) • Fromage léger <20% de MG (50g)
- Saucisse Gusta (1 saucisse)
- Tofu fumé Soyganic (150g)
- Edamame congelé (1 tasse)
- Légumineuses en conserve (1 tasse)

4. Facultatif, élément qui ajoute du goût :

- Olives Kalamata
- Oignon rouge, échalote française, oignon vert
- Noix ou graines : sésames, arachide, noix de Grenoble, graines de citrouille/tournesol, etc
- Fines herbes

5. Vinaigrette réduite en gras :

- [Essayer cette vinaigrette crémeuse à la framboise](#)

Notes



Catherine Bazinet – Nutritionniste Diététiste à Granby
Nutritionniste Diététiste à Granby