



# COMMENT COMPOSER VOTRE SALADE

## FRUITS

Si vous aimez le sucré - salé, vous pouvez aller plus loin que la tomate et ajouter des morceaux de fruits.

Exemples: tomate, avocat, pêche, pomme, ananas et mangue

## GRAINES

Elles sont une source de graisses insaturées, vitamines et minéraux.

Exemples : graines de sésame, de lin, de chia, de citrouille ou de tournesol

## FEUILLES VERTES

En plus d'être d'excellentes sources de vitamines et de minéraux, ils garantissent une texture croustillante et « embrassent » les autres ingrédients. Chaque fois que vous pouvez, combinez-en plusieurs.

Exemples: laitue, mesclun, bette, chicorée, roquette, cresson, chou frisé, brocoli et chou



## LÉGUMINEUSES, CÉRÉALES ET/OU UNE PROTÉINE DE VOTRE CHOIX

Pour un repas complet mais léger et nourrissant, vous pouvez ajouter des légumes secs (comme les pois chiches), des céréales (comme le quinoa) ou une protéine de votre choix (animale ou végétale).

Exemples : haricots blancs, lentilles, nouilles, poulet effiloché et tofu

## SAUCE

L'huile d'olive associée au citron ou au vinaigre est la base qui fonctionne toujours, mais vous pouvez créer des sauces simples avec peu d'ingrédients pour éviter les sauces toutes faites.

Exemples: vinaigre balsamique, sauce au yaourt, sauce à l'orange, miel , moutarde et sauce au pesto

## LÉGUMES CRUS OU CUITS

Crus, cuits ou légèrement sautés, ils garantissent plus de couleur et plus de nutriments.

Exemples : carottes, concombres, betteraves, oignons, courgettes et aubergines

## HERBES

Elles ajoutent de la saveur et de l'arôme, soit comme ingrédients de sauce, soit comme composants de la salade. Préférez les herbes fraîches.

Exemples: romarin, thym, basilic et menthe