

SALADES SUR LE POUCE



SALADE À L'ORANGE
ET GRAINES DE
PAVOT



SALADE
GRECQUE



SALADE DE PÂTES À LA
MEXICAINE



SALADE CÉSAR
AU BOEUF



SALADE DE BRIE ET
POMME
VERTE



SALADE DE
BROCOLI

REPAS EN POTS

SALADES SUR LE POUCE

Voici des salades faciles à préparer et aussi bonnes que belles. Avec un peu de planification, vous obtenez des salades succulentes et prêtes à emporter en un rien de temps.

Préparation :

- Préparer la sauce à salade.
- Préparer les ingrédients.
- Mettre dans un pot, dans l'ordre suivant :
 - Sauce à salade
 - Légumes et fruits fermes (tomates cerises, concombre, oignon, maïs, céleri, pommes, raisins)
 - Légumes et fruits tendres (avocat, orange, champignons)
 - Aliments protéinés
 - Produits céréaliers et verdure
- Fermer le couvercle et mettre au réfrigérateur. Se conserve jusqu'à 2 jours.
- Au moment de déguster, mélanger et savourer!

LES PRODUCTEURS
LAITIERS DU CANADA
CONÇU POUR VOUS
PAR NOS DIÉTÉTISTES

POUR OBTENIR
LA VALEUR NUTRITIVE
DE CES RECETTES, VISITEZ :
DFCPLC.CA/REPASENPOTS

© Les Producteurs laitiers du Canada, 2019

SALADE À L'ORANGE ET GRAINES DE PAVOT

SAUCE À SALADE

- 2 c. à soupe (30 ml) de yogourt grec nature
- 1 c. à thé (5 ml) de graines de pavot
- 2 c. à thé (10 ml) de sirop d'érable
- 2 c. à thé (10 ml) de jus d'une orange
- ¼ c. à thé (1 ml) de zeste d'une orange

LÉGUMES ET FRUITS

- ¼ tasse (60 ml) de pomme verte, coupée en dés
- 1 branche de céleri, coupée en dés
- ¼ tasse (60 ml) de quartiers d'orange

ALIMENTS PROTÉINÉS

- ½ tasse (80 ml) de Mozzarella canadienne, râpée
- 2 c. à soupe (30 ml) de pacanes hachées

PRODUITS CÉRÉALIERS ET VERDURE

- ½ tasse (125 ml) de bébés épinards

Les muscles et les os --- Consommer assez de protéines aide à bâtir et à maintenir la masse musculaire et des os en santé. Le yogourt grec et le fromage sont de bonnes sources de protéines tout aussi délicieuses que polyvalentes.

Avec une orange, vous aurez le jus, le zeste et les quartiers.

© Les Producteurs laitiers du Canada, 2019

SALADE GRECQUE

SAUCE À SALADE

- 1 c. à soupe (15 ml) de crème sure
- 1 c. à soupe (15 ml) de yogourt grec nature
- 1 c. à thé (5 ml) d'assaisonnement de type grec (du commerce ou fait maison)

LÉGUMES ET FRUITS

- 1 c. à soupe (15 ml) d'oignon rouge, haché
- 4 tomates cerises, coupées en deux
- 2 c. à soupe (30 ml) de concombre anglais, coupé en dés
- 1 c. à soupe (15 ml) d'olives Kalamata, tranchées

ALIMENTS PROTÉINÉS

- 2 c. à soupe (30 ml) de Feta* canadienne, émietlée
- ½ tasse (125 ml) de morceaux de poulet cuit

PRODUITS CÉRÉALIERS ET VERDURE

- ½ tasse (125 ml) de laitue romaine déchirée

Calcium --- Saviez-vous que le calcium naturellement présent dans le yogourt, le fromage et le lait est facilement absorbé par votre organisme?

*Pour plus d'idées de recettes avec de la Feta, visitez :
dfcplc.ca/FetaMiam

SALADE DE PÂTES À LA MEXICAINE

SAUCE À SALADE

- 2 c. à soupe (30 ml) de crème sure
- 2 c. à soupe (30 ml) de salsa (douce, moyenne ou piquante)

LÉGUMES ET FRUITS

- ¼ tasse (60 ml) d'avocat, coupé en dés
- 4 tomates cerises, coupées en deux
- ¼ tasse (60 ml) de concombre anglais, coupé en dés
- 2 c. à soupe (30 ml) de maïs surgelé

ALIMENTS PROTÉINÉS

- ¼ tasse (60 ml) de Cheddar canadien, coupé en cubes
- ¼ tasse (60 ml) de fèves mélangées en conserve (réduites en sodium), rincées

PRODUITS CÉRÉALIERS ET VERDURE

- ½ tasse (125 ml) de pâtes fusillis, cuites

Sauces à salade plus crémeuses

Si vous aimez des sauces à salade crémeuses et onctueuses, vous apprécierez ces recettes à base de crème sure ou de yogourt nature.

Pour dégustation immédiate, faites dégeler le maïs avant de l'ajouter.

© Les Producteurs laitiers du Canada, 2019

SALADE CÉSAR AU BŒUF

SAUCE À SALADE

- 1 c. à soupe (15 ml) de crème sure
- 1 c. à soupe (15 ml) de yogourt grec nature
- ½ c. à thé (2,5 ml) de jus de citron
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon
- ¼ c. à thé (1 ml) de poudre d'ail
- 1 c. à thé (5 ml) de sauce Worcestershire
- ½ c. à thé (2,5 ml) d'origan séché

LÉGUMES ET FRUITS

- 1 c. à soupe (15 ml) de céleri, coupé en dés
- 4 tomates cerises, coupées en deux
- ¼ tasse (60 ml) de champignons, coupés en dés

ALIMENTS PROTÉINÉS

- 2 c. à soupe (30 ml) de Parmesan canadien, râpé
- ½ tasse (125 ml) de morceaux de bœuf cuit

PRODUITS CÉRÉALIERS ET VERDURE

- ½ tasse (125 ml) de laitue romaine déchirée

Gagnez du temps! --- Cuisinez plus de viande ou de volaille lorsque vous préparez le souper et utilisez les restes dans vos salades.

© Les Producteurs laitiers du Canada, 2019

SALADE DE BRIE ET POMME VERTE

SAUCE À SALADE

- 2 c. à soupe (30 ml) de crème sure
- 1 c. à thé (5 ml) de vinaigre balsamique
- Une pincée de poudre d'ail

LÉGUMES ET FRUITS

- ½ pomme verte, coupée en dés
- 2 c. à soupe (30 ml) de canneberges séchées

ALIMENTS PROTÉINÉS

- ½ tasse (80 ml) de Brie* canadien, coupé en cubes
- 2 c. à soupe (30 ml) de graines de citrouille

PRODUITS CÉRÉALIERS ET VERDURE

- ½ tasse (80 ml) de quinoa, cuit
- ½ tasse (125 ml) d'épinards, hachés

Profiter de sa pause dîner --- Le dîner est un bon moment pour refaire le plein d'énergie. Après avoir mangé un repas nourrissant, sortez de votre espace de travail. Profitez-en pour aller dehors prendre de l'air. L'après-midi sera plus productif.

*Pour plus d'idées de recettes avec du Brie, visitez :
dfcplc.ca/BrieMiam

© Les Producteurs laitiers du Canada, 2019

SALADE DE BROCOLI

SAUCE À SALADE

- 2 c. à soupe (30 ml) de yogourt grec nature
- 1 c. à thé (5 ml) de miel
- ½ c. à thé (2,5 ml) de vinaigre blanc

LÉGUMES ET FRUITS

- 1 c. à soupe (15 ml) d'oignon rouge, haché
- ½ tasse (80 ml) de raisins, coupés en deux

ALIMENTS PROTÉINÉS

- ½ tasse (80 ml) de Cheddar canadien, coupé en cubes
- 2 c. à soupe (30 ml) de pacanes hachées

PRODUITS CÉRÉALIERS ET VERDURE

- ½ tasse (125 ml) de bouquets de brocoli

Faites le plein de protéines à chaque repas!

--- Les protéines sont rassasiantes. Ainsi, en inclure à chaque repas peut vous aider à ressentir une sensation de satiété, et vous éviter de grignoter entre les repas des aliments peu nutritifs qui sont à portée de main. Le yogourt grec et le fromage sont une bonne source de protéines.

© Les Producteurs laitiers du Canada, 2019