

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





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

Protéines complètes --- Les produits laitiers contiennent des protéines complètes qui aident au développement et au maintien de votre masse musculaire. De plus, inclure des protéines à chaque repas ou collation contribue à la sensation de satiété et à réduire les fringales d'aliments moins nutritifs.



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

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



SALADE CÉSAR AU BOEUF

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 de la viande ou de la volaille supplémentaire lorsque vous préparez le souper et utilisez les restes dans vos salades.



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 apprendrez vite à apprécier nos recettes à base de crème sure ou de yogourt nature.

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



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, émiettée
- 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 les produits laitiers sont une bonne source de calcium facilement absorbé par votre organisme? En consommant au quotidien des aliments riches en calcium, vous contribuez au maintien de votre masse osseuse.

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



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

Saine gestion du poids --- Une alimentation restreinte en calories comprenant une saine proportion de produits laitiers peut favoriser la perte de poids tout en offrant des protéines et du calcium, lesquels contribuent à préserver la masse maigre, y compris les muscles et les os.

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

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