

# SALADES SUR LE POUCE

LES PRODUCTEURS  
LAITIERS  
DU CANADA

SALADE À L'ORANGE  
ET GRAINES DE  
PAVOT

SALADE  
GRECQUE

SALADE DE PÂTES À LA  
MEXICAINE

SALADE CÉSAR  
AU BŒUF

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
- ⅓ tasse (80 ml) de raisins, coupés en deux

### ALIMENTS PROTÉINÉS

- ⅓ 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.



## 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

- ⅓ tasse (80 ml) de Brie\* canadien, coupé en cubes

### PRODUITS CÉRÉALIERS ET VERDURE

- ⅓ 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](http://dfcplc.ca/BrieMiam)

Pour faire changement, remplacez les pommes par des poires.



## 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.



## 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 décongeler 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 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](http://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

- ⅓ 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

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

**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.

## 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](http://DFCPLC.CA/REPASENPOTS)

© Les Producteurs laitiers du Canada, 2019