

## Salade composée des p'tits chefs

Niveau 

Peut-être  
réalisée par 

### Présence d'allergènes

En référence à la liste des  
allergènes à déclaration  
obligatoire (ADO) :

Protéine de lait de vache :  
supprimer le fromage  
de la recette.



## Ingredients

4  
pers.

- ½ concombre
- ½ botte de radis rouges
- 1 petite boîte de cœur de palmier  
(250 g égoutté)
- 125 g de tomates cerises
- 1 petite boîte de maïs (140 g égoutté)
- 1 belle carotte
- 4 feuilles de salade craquante
- 50 g de jambon blanc (ou talon de jambon)
- 60 g de fromage type emmental
- vinaigrette « maison ».

### Présentation :

6 pots à confiture  
ou bocaux à conserve,  
ou grands verres.

## Coût

0,80€ / pers.  
variable en  
fonction du coût  
de la garniture

(Prix avec aliments  
moyenne gamme)



20 à 30 mn  
de préparation

Pas de cuisson



## Salade composée des p'tits chefs

### Préparation

- Laver tous les légumes et les éplucher. Puis préparer chaque légume et les garder de côté séparément (dans un petit bol)
- Couper le concombre, les cœurs de palmier et les radis en fines tranches.
- Couper les tomates cerises en deux.
- Râper la carotte (râpe manuelle).
- Couper le fromage en petits cubes.
- Rincer le maïs. Laisser égoutter.
- Couper le jambon en petits morceaux/cubes.
- Emincer les feuilles de salade.
- Préparer votre vinaigrette « maison ».
- **Préparation des bocaux :** mettre les ingrédients dans l'ordre qui vous plaît ; jouer avec les couleurs.  
Ne pas assaisonner. Fermer le bocal ou couvrir avec un film. Garder au réfrigérateur.
- Sortir du réfrigérateur 15 mn avant de déguster.

### Alternatives et astuces

- Remplacer le jambon blanc par : du thon en boîte, des œufs durs de poule ou de caille, un reste de viande blanche cuite, du bacon, des crevettes.
- Tester d'autres légumes, en fonction des saisons : artichaut, avocat, céleri, branche ou rave, petits pois crus, champignons de Paris crus, haricots verts, poivron, betterave cuite ou crue, chou-fleur cru, courgette crue, fenouil, asperges « pic-nic ».
- Pour couper les légumes, on peut aussi utiliser un petit hachoir manuel.
- **« Ma » recette de vinaigrette pour 1 pot :**  
Dans un bocal à confiture, mettre 2/3 d'huile de colza, 1/3 de vinaigre de vin, 1 C. à café de moutarde, de la sauce soja (facultatif).  
On peut aussi ajouter de l'échalote émincée.  
Fermer le bocal et bien secouer. C'est prêt.  
Surtout ne pas saler la sauce :  
la moutarde et la sauce soja sont riches en sel.

## Informations

### Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat complet sont : 1 portion de légumes, ½ portion de produit laitier.

Ce plat apporte peu de viande/poisson/œuf et de féculents.

#### Ce plat apporte par personne :

140 g de légumes  
(150 g recommandés par repas)  
24 g de féculents (maïs)  
10 g de fromage (= 72 mg de calcium)  
12 g de jambon (viande/poisson/œuf).

#### Si la recette convient aux diabétiques : OUI

En comptant les glucides contenus dans les légumes et le maïs, ce plat apporte 9 g de glucides/personne. Il faut compléter la quantité de féculents pour le repas.

#### Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

Cette recette ne contient pas de beurre et la portion de fromage est de 10 g /personne. Dans ce plat, seul le fromage est un ingrédient riche en acides gras saturés mais la portion est petite et il faut la considérer comme la portion de fromage de la journée.

#### Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des choix judicieux

Les fromages et le jambon blanc sont riches en sel. Donc éviter de mettre du fromage, utiliser du jambon avec 25 % de sel en moins ou remplacer par de la viande blanche cuite/des œufs durs.  
Faire une vinaigrette sans moutarde ni sauce soja.

