

Salade composée hivernale « rapido »

Niveau 

Peut-être
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :
les œufs : remplacer par du jambon blanc, blanc de volaille.
le fromage : à supprimer.



Ingredients

4
pers.

Maïs : 3 btes de **140 g** égouttés
400 g de carottes
150 g de champignons de Paris
2 endivettes/jeunes pousses d'endive
4 œufs
160 g de Comté
3 C. à S. d'huile de colza ou olive
1 C. à S. de vinaigre
poivre ou "5 baies", sel en complément
si besoin

Coût

1,45€ / pers.
estimé
achat matières
premières

(Prix avec aliments
moyenne gamme)



Temps

20 mn

Préparation
et cuisson

dont **10 mn**
de cuisson



Salade composée hivernale « rapido »

Préparation

- Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Quand l'eau est bouillante, mettre les œufs et compter 10 mn de cuisson. Puis les passer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Pour des œufs plus moelleux, cuire seulement 8 mn
- Mettre le maïs dans une passoire et le rincer à l'eau froide. Laisser égoutter.
- Couper le pied des champignons et les passer sous l'eau. Poser sur une feuille de papier absorbant.
- Eplucher et laver les carottes et les endives.
- Râper les carottes. Garder dans un saladier.
- Couper les endivettes en petits morceaux. Garder dans un petit bol.
- Couper les champignons en tranches fines.
- Préparer la vinaigrette dans un bol sans ajouter de sel : huile, vinaigre et poivre ou « 5 baies ».
- Ecaler les œufs durs et les couper en deux.
- Faire une présentation à l'assiette de préférence : disposer les carottes râpées, le maïs, les champignons, les endivettes, l'œuf dur et le fromage. Présenter la sauce dans un bol : chacun met la quantité qu'il préfère. On sale dans l'assiette après avoir goûté (le fromage est riche en sel).

Alternatives et astuces

- Remplacer les champignons de Paris (blancs) par des champignons bruns (plus parfumés).
- Utiliser d'autres légumes de saison : avocat, céleri branche ou rave, chou-fleur, chou rouge, radis noir, soja frais, topinambour, diverses salades, betterave rouge.
- Remplacer les œufs par : un reste de viande ou poisson froid, du blanc de volaille froid, du jambon blanc, du thon, des crevettes roses.
- **Pour une version végétarienne** : remplacer le maïs par 400 g de lentilles ou haricots rouges cuits (soit 10 g de protéines/pne) (à la place des œufs).

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat complet sont : viande/poisson/œuf, légumes, féculents et produits laitiers.

Ce plat apporte par personne :

100 g de féculents cuits (maïs)

150 g de légumes

50 g de viande/poisson/œuf

40 g de fromage

(la part de la journée pour les femmes).

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Légumes et féculents sont associés dans le plat. Bon apport en légumes et fibres, ce qui améliore la glycémie. 100 g de maïs en boîte apporte 18 g de glucides et ce produit a un index glycémique convenable.

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

L'huile de colza est riche en oméga 3. On peut remplacer le comté par un fromage moins gras : du chèvre frais par exemple.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations

On supprime le fromage de la recette (riche en sel) et on n'ajoute pas de sel dans la vinaigrette).

Par contre, il faut mettre assez d'ingrédients pour donner du goût au plat : persil, ciboulette, ail, oignon rouge, échalote, graines de cumin, etc. (en fonction de vos goûts).

