

# SALADE DE POMME DE TERRE A L'INDIENNE

Préparation: 15 mn

Cuisson: 20 mn

4 personnes:

4 pommes de terre  
15 cl de lait de coco  
3 cuillère à soupe de noix de coco râpée  
1 pincée de piment de Cayenne  
3 feuilles de curry  
1 cuillère à café de graines de moutarde  
1 gros pouce de gingembre frais  
2 gousses d'ail  
1 oignon  
1 cuillère à café de garam massala  
1 cuillère à café de curcuma  
1 cuillère à soupe d'huile tournesol  
sel, poivre  
Quelques feuilles de menthe

1. Épluchez et coupez les pommes de terre en gros cubes. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile et les graines de moutarde.

2. Laissez-les crépiter puis ajoutez l'oignon émincé, puis l'ail écrasé au presse ail, ainsi que le gingembre râpé et les feuilles de curry.

3. Laissez s'échapper les saveurs puis ajoutez le reste des épices puis les pommes de terre et le lait de coco. Mélangez bien et ajoutez enfin la noix de coco râpée.

4. Laissez mijoter à couvert pendant une quinzaine de minutes. A la fin de la cuisson, la sauce doit être bien épaisse.
  5. Servez la Salade de pommes de terre à l'Indienne chaude accompagnée de viande ou de poisson cuisinés aux épices.
- 

# **SALADE DE POMME DE TERRE AU THON ET OLIVES**

## **Ingrédients :**

- 200 g de thon à l'huile
- 1/2 oignon rouge
- 1 cuillère à soupe d'olive vertes
- Huile d'olive vierge extra
- 350 g de pommes de terre
- 1 cuillère à soupe d'olives noires
- 3-4 feuilles de menthe (ou basilic)
- Jus de citron
- Sel
- Poivre

## Préparation:

1. Nettoyer d'abord les pommes de terre et les faire cuire à la vapeur pendant environ 30 minutes, en ajustant les temps en fonction de leur taille. Pour accélérer, utiliser le micro-ondes.
2. En attendant, nettoyer l'oignon, le couper en rondelles et le tremper dans de l'eau tiède. Lorsque les pommes de terre sont cuites, les éplucher et les couper en morceaux.
3. Mettre les pommes de terre dans un bol et les assaisonner avec de l'huile d'olive extra vierge, du sel, du poivre et un peu de jus de citron. Sécher l'oignon et l'ajouter aux pommes de terre, avec les olives noires et vertes.
4. Bien égoutter le thon de son huile et l'écraser avec une fourchette. L'ajouter au reste des ingrédients et aromatiser le tout avec quelques feuilles de menthe

---

# SALADE DE POMME DE TERRE ET AVOCAT

## ingrédients

3 pommes de terre moyennes

1 avocat

3 oeufs

Tomates cerises

Olives noires

1 citron

Ciboulette ciselée, sel et huile d'olive

pour la mayonnaise  
200 ml d'huile (olive ou tournesol)  
100 ml de lait  
2 cuillères à soupe de vinaigre  
1 pincée de pincée de sel  
1 ail

## préparation

- Faites cuire les pommes de terre avec les œufs. Placez les pommes de terre et les œufs dans une casserole sur le feu, bien recouverte d'eau.
- Attendez 10 minutes après que l'eau commence à bouillir pour retirer les œufs.
- Laissez les pommes de terre cuire jusqu'à ce que lorsque vous les piquez avec une fourchette, elles soient douces.
- Préparez la mayonnaise: Mélanger les ingrédients dans le verre du mélangeur.
- Ajoutez le lait, l'huile, une pincée de sel et une ou deux cuillères à café de vinaigre.
- Sans déplacer le mélangeur de la base, commencez à battre jusqu'à ce que la mayonnaise soit liée.
- Ajoutez une pincée d'ail et continuez de battre pour l'intégrer.
- Vous avez la mayonnaise prête à l'emploi. Conservez-la au réfrigérateur jusqu'à ce que vous soyez prêt à l'utiliser.
- Peler les ingrédients. La peau des pommes de terre se détache très facilement simplement à la main, sinon servez-vous d'un couteau.
- Retirez la queue de l'avocat, coupez-la en deux sur la longueur, retirez l'os et pelez-le.
- Coupez les ingrédients. Coupez les pommes de terre en rondelles, l'avocat en quartiers et arrosez de jus de

citron pour qu'il ne noircisse pas. Coupez les œufs en tranches.

- Assemblez la salade. Mettez un lit de pommes de terre sur un plateau, mettez une couche de mayonnaise sur le dessus. Puis, l'avocat, l'œuf et quelques tomates cerises coupés en deux.
- Saupoudrez les œufs avec un peu de sel et un peu d'huile d'olive. Vous pouvez également mettre des olives noires. Pour finir, saupoudrer de cumin ou de persil haché sur le dessus.
- Vous pouvez tout mélanger pour servir ou le servir sans mélanger et montrer les ingrédients, à vous de choisir.
- La salade de pommes de terre et avocat est prête.

---

# SALADE DE POMME DE TERRE ET CRUDITES

**Préparation : 15 min**

**cuisson : 15 min**

**4 personnes :**

- 5 pommes de terre
- 2 à 3 carottes
- Des cornichons
- Des olives noires dénoyautés
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 15 tomates cerises ( coupez
  - en 9 et laisser 6 entières pour la garniture)
  - 1 petite boîte de Maïs bio
- Du Persil plat ( Quantité selon vos gout)

- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Du sel
- Du poivre
- 3 bonnes cuillères à soupe de mayonnaise

1. Faire cuire les pommes de terre et les carottes dans un bain d'eau salé ( ne les faites pas trop cuire pour qu'elles tiennent en salade).
2. Epluchez les laisser refroidir complètement , avant de les couper en cubes .
3. Dans un saladier versez l'huile, le jus de citron, salez, poivrez et ajoutez le persil ciselé finement.
4. Égouttez le maïs, coupez le cornichons, la tomate cerise et les ajouter.
5. Ajoutez la pomme de terre et la carotte en cubes, ajoutez la mayonnaise et mélanger le tout.
6. Décorer avec des olives coupées en rondelles et tomates cerises entière et quelques feuilles de persil.
7. Réserver au frais avant de la déguster.

---

# **SALADE DE POMME DE TERRE SAUTES**

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 5 mn**

- 1 kg de pommes de terre longues à peau rouge( la roseval)
- 3 ou 4 carottes

- 30 g de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de persil plat finement haché
  - ail en poudre séchée
  - 1 grosse tomate allongée
  - 1 petite boîte de maïs
  - 1/2 concombre
- quelques feuilles de salade verte et rouge
- 1 poignée d'olives noires à la grecque
  - 1 poignée d'olive verte
- 1 oignon nouveau coupé finement

pour la sauce:

- 100ml d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 à 2 cuillère à soupe de vinaigre
  - 1 cuillère à soupe de citron
  - 1 petite gousse d'ail pilée
- 1 cuillère à soupe de basilic frais finement haché
- 1 cuillère à soupe de ciboulette frais finement haché
- Du sel

1. Epluchez et lavez les pommes de terre/carottes  
Les couper en tronçons de 3 à 4 cm de largeur  
Dans une cocotte en fonte(surtout qui ne colle pas)  
faire revenir le mélange huile+beurre.
2. Dès que ça mousse, mettre les légumes. Salez/poivrez  
Laissez cuire 20 minutes environ en remuant  
régulièrement
3. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez l'ail et  
le persil, laisse bien refroidir puis dans une grande  
assiette, mettre la salade verte, la tomate coupée en  
long, le maïs égoutté, les concombres coupées en  
rondelles, les olives, les pommes de terre et carottes  
et l'oignon bien mélanger et arroser de sauce.

Pour la sauce:

Mettre la moutarde et l'ail dans un petit bol  
puis ajoutez progressivement l'huile en alternance avec le  
vinaigre et le citron, ajoutez les herbes et un peu de sel.

---

# SALADE DE POULET AUX FRUITS

## 340 calories

Cuisson: 35 minutes

4 personnes :

1-Poulet rôti ou 2 blancs de poulets

2-avocats

250 g de raisin noir

2-oranges

2 cs de jus de citron

2 cs d'huile

1cs de persil haché

Sel, poivre du moulin



1. Enlevez la peau du poulet, détachez la chair de la carcasse et coupez les blancs en gros dés.
2. Fendez les avocats en deux, retirez leur noyau. Enlevez la chair en coupez en dés.
3. Lavez le raisin sous l'eau et égrenez-le ; coupez les grains en deux et retirez les pépins.
4. Épluchez les oranges à vif et séparez-les en quartiers.
5. Mélanger le sel et le poivre, le jus de citron ensuite ajoutez l'huile battez au fouet pour émulsionner la sauce.
6. Mettez les avocats, les oranges, les raisins, les dés de poulets dans un saladier arrosez de sauce et tournez la salade.
7. Laissez reposer pendant 15 minutes en et parsemez de persil finement haché.

**CONSEIL DE NINA :**

Rajouter 1-2 cs de crème fraîche légère à la sauce pour une meilleure onctuosité

---

## **SALADE DE TOMATES AU PIMENT DOUX**



**4 personnes**

**10 minutes**

**234 kcal**

**Ingrédients :**

6 tomates moyennes

1 piment doux vert long

1csde jus de citron

4 CS d'huile d'olive

Sel,poivre

1. Laver et essuyer les tomates coupez-les en rondelles
2. Dans un bol délayer le sel et le poivre dans le jus de

- citron ajouter l'huile en fouettant
3. Laver le piment retirer la queue et les graines qui sont à l'intérieur couper la chair en fines rondelles
  4. Dresser les tomates en couronne sur les assiettes parsemé les deux rondelles de piments et arroser les de sauce. servir bien frais

**NB: voir les vertus de la tomate dans la rubrique je veux savoir**

---

## **SALADE JAVANAISE**

**4 personnes**

**Préparation : 35min**

**Cuisson : 15 min**

- 250 g de filets de dinde
- 200 g de germes de soja en boîte
- 4 rondelles d'ananas au naturel
  - 4 œufs durs
  - 10 cl de lait de coco
    - 1 citron
    - 1 concombre
    - 4 feuilles de laitue
    - 1 petit piment rouge
  - 200 g de noix de cajou
- 2 cuillères à café de gingembre en poudre
  - 2 cuillères à soupe d'huile
  - 7 cuillères à soupe de sauce soja
    - 4 pincées de sucre en poudre
    - Du sel

1. Mélangez 4 cuillères à soupe de sauce soja et 1 cuillère

- à café de gingembre.
2. Faites mariner les filets de dinde coupés en lamelles dans ce mélange et réservez au frais 30 minutes.
  3. Rincez et égouttez les germes de soja.
  4. Egouttez et coupez l'ananas en bâtonnets, ainsi que le concombre.
  5. Hachez les noix de cajou. Rincez le piment, émincez-le et retirez les graines.
  6. Faites dorer les noix de cajou et le gingembre restant dans une poêle avec 1cuillère à soupe d'huile.
  7. Ajoutez le lait de coco, le jus de citron, la sauce soja restante et le sucre.
  8. Laissez mijoter 5 minutes et mélangez avec le soja, l'ananas et le concombre.
  9. Faites revenir les lamelles de dinde égouttées dans 1 cuillère à soupe d'huile et mélangez-les à la préparation précédente. Accompagnez des œufs durs coupés en quartiers, de feuilles de laitue, parsemez de piment émincé
- 

## **SALADE PIÉMONTAISE**

### **Ingrédients :**

400 g de tomates roma

600 g de pomme de terre à chair ferme cuites avec la peau (environ 30 minutes)

3 œufs durs

8 gros cornichons

200 g de jambon dinde coupé en dés

150 g de mayonnaise

2 cuillères à soupe de crème allégée à 15 %

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc

1 cuillère à soupe de persil haché

Sel, poivre

### **Préparation :**

1. Faire cuire les pommes de terre avec la peau. Démarrage de la cuisson à l'eau froide salée et poursuivre la cuisson 20 minutes à partir de la première ébullition. Au terme de la cuisson les égoutter...les laisser refroidir puis les éplucher...et les couper en gros dés
2. Faire cuire les œufs durs. Démarrage de la cuisson à l'eau froide salée...Compter 10 minutes de cuisson à compter de la première ébullition. Au terme de la cuisson rafraichir pour stopper la cuisson puis écaler.
3. Laver les tomates, les épépiner et les détailler en petits cubes. Disposer les tomates dans un saladier...ajouter les cornichons découpés en rondelles...et le blanc de poulet préalablement coupé en dés
4. Ajouter les œufs durs froids coupés en morceaux...et enfin les pommes de terre
5. Ajouter la mayonnaise et mélanger délicatement afin de lier tous les ingrédients entre eux. Placer au réfrigérateur une heure avant de consommer.

A consommer le jour même !

---

# SALSA EXOTIQUE

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 10 mn**

**4 personnes:**

## Salsa

375 ml (1/2 tasse) de maïs surgelé

1 mangue coupée en petits dés

1 poivron rouge coupé en petits dés

1 avocat coupé en dés

1/2 oignon rouge haché (ou une échalote française)

45 ml (3 cuillères à soupe) de coriandre fraîche ou de menthe  
fraîche ciselée selon vos goûts

2 limes pour le zeste et le jus (gardez la moitié d'une lime  
pour les crevettes)

30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile d'olive pour la salsa

15 ml (1 cuillère à soupe) de beurre et/ou d'huile d'olive  
pour la cuisson du maïs

15 ml (1 cuillère à soupe) de sambal oelek.

sel et poivre

## Poisson

4 filets de morue ou d'un autre poisson blanc

12 grosses crevettes décortiquées non-cuites

1 gousse d'ail hachée finement

1/2 lime de la recette de la salsa

15 ml (1 cuillère à soupe) de beurre et/ou d'huile d'olive  
sel et poivre

1. Dans une poêle à feu élevé, faites sauter dans le beurre et/ou l'huile le maïs surgelé une minute ou deux.

2. Salez et poivrez et réservez.

3. Préparez la mangue, le poivron, l'oignon, l'avocat. (préparez l'avocat en dernier)
4. Dans un grand bol, mélangez le tout et ajoutez l'huile d'olive, le jus et le zeste de lime, la coriandre ou la menthe et le sambal oelek.
5. Salez, poivrez et mélangez le tout, Réservez.
6. Dans une poêle à feu moyen vif, faites chauffer le beurre et/ou l'huile.
7. Salez et poivrez les filets de morue et les cuire environ 2 minutes de chaque côtés, réservez.
8. Dans la même poêle, faites sauter les crevettes une minute.
9. Salez, poivrez et ajoutez l'ail, le jus de la demi lime et son zeste.
10. Continuez la cuisson encore une minute.
11. Montez les assiettes et servez.