

L'été et le bonheur des salades repas!

Voici l'été et ses belles journées ensoleillées! La température influence nos menus. Au-delà du désir de choisir un plat qui nous rafraîchira durant les chaudes journées estivales, la saison est teintée par les arrivages de délicieux produits locaux. En modulant nos menus selon la production locale, nous encourageons les producteurs d'ici et notre consommation est plus responsable!

Quand les champs regorgent de bons produits, profitons-en pour les mettre dans nos assiettes. Cette chronique met en vedette un plat on ne peut plus estival: la salade repas.

Voici quelques trucs pour maîtriser l'art de la salade repas! Au-delà de la laitue offrons-nous un plat rempli de saveurs, de couleurs et de textures tout en étant satisfaisant et rassasiant.

Les principes de base :

Une salade repas est composée des 3 éléments essentiels à une assiette équilibrée;

1. LES LÉGUMES ET/OU FRUITS : crus ou cuits, chauds ou froids, en cubes, râpés ou en juliennes, ils sont les vedettes de la salade repas et occupent la plus grande partie de l'assiette! Ils apportent des vitamines, des minéraux, des fibres alimentaires sans oublier qu'ils contribuent à l'hydratation puisqu'ils regorgent d'eau.

2. LES FÉCULENTS : souvent négligés dans la salade repas, les féculents apportent la source de glucides qui fournit l'énergie à court terme et qui contribue à notre satisfaction à la fin d'un repas. Des légumes racines (pomme de terre ou patate douce) aux grains (quinoa, riz, couscous et autres) les féculents peuvent être ajoutés froids ou chauds. On peut aussi accompagner une salade repas d'un morceau de pain ou encore de quelques craquelins. Optez le plus souvent pour des grains entiers.

3. LES PROTÉINES : végétales ou animales, les protéines fournissent l'énergie à long terme. Assurez-vous d'en mettre une quantité suffisante pour vous soutenir jusqu'au prochain repas ou à la collation. Les restants de protéine d'un souper peuvent facilement se réinventer en salade repas le lendemain!



Pour une salade savoureuse, n'oubliez pas les **aromates**, tels que les herbes fraîches, les huiles, les vinaigres ou encore les jus d'agrumes.

Voici quelques **inspirations de combinaisons** qui vous feront saliver et feront voyager vos papilles tout en mettant à l'honneur les récoltes du Québec tout au long de l'été!

La Mexicaine

Riz brun cuit et refroidi
Tomates en quartiers
Grains de maïs cuits (frais ou congelés)
Haricots noirs et/ou poulet grillé
Fromage râpé (Monterey jack ou cheddar)
Oignons rouges hachés
Coriandre fraîche ciselée
Sel et poivre

Sauce au choix : salsa, sauce ranch, yogourt grec ou crème sûre et jus de lime
À accompagner de croustilles de maïs ou encore de pitas grillées au four, pour une touche croquante.

La Québécoise

Pommes de terre nouvelles en quartiers avec la pelure, bouillies
Haricots verts ou jaunes blanchis
Céleri en fines tranches
Roquette
Échalote française hachée
Copeaux de parmesan
Ciboulette ciselée
Persil frais haché finement
Œufs à la coque

Vinaigrette :
Yogourt grec nature
Moutarde de Dijon
Zeste et jus de citron
Sel et poivre du moulin

Mélanger la vinaigrette avec tous les légumes, garnir de gros copeaux de parmesan, des herbes fraîches et accompagner d'œufs à la coque.

La fruitée

Fraises, coupées en 2
Concombre en tranches
Bébés épinards
Fromage Bocconcini
Basilic frais ciselé
Ciboulette fraîche ciselée
Graines de citrouille rôties

Vinaigrette :
Huile d'olive extra vierge
Réduction de vinaigre balsamique
Sel et poivre du moulin

Servir avec un pain intégral

La Méditerranéenne

Quinoa ou couscous de blé entier, cuit et tiède
Légumes grillés au four ou sur le barbecue; courgettes, poivrons, aubergines, fenouils et oignons rouge
Basilic frais ciselé
Fromage fêta en cubes
Olives noires
Pois chiches

Servir le quinoa tiède avec les légumes grillés chauds et le reste de ingrédients. Garnir d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, de fleur de sel et de poivre du moulin.

L'Asiatique

Vermicelles de riz (blanc ou brun)
Mangue en fines lanières
Concombre en fines lanières
Carottes en fines lanières
Daïkon (ou radis chinois) en fines lanières
Oignons verts hachés
Edamames et/ou crevettes grillées
Graines de sésame

Vinaigrette :
Huile d'olive à goût léger
Huile de sésame (en petite quantité)
Vinaigre de riz
Jus de lime
Gingembre frais, râpé
Sauce aux piments (de type sambal oelek)

Connaissez-vous le daïkon?

Le daïkon que l'on appelle aussi le radis chinois, le radis japonais ou encore le radis d'hiver! Un radis originaire de l'Asie, mais qui pousse au Québec. Il a une forme allongée semblable à la carotte, mais peut -être beaucoup plus gros. Sa chair est blanche et bien croquante. Son goût est légèrement piquant, mais moins puissant que le radis que l'on connaît. Il se mange cru ou cuit!



Bon appétit et bon été!

Vous avez quelques questions sur vos habitudes alimentaires? Une consultation nutritionnelle pourrait vous intéresser. Prenez rendez-vous avec la nutritionniste du Programme Mieux-Être du Centre de promotion de la santé.

Poste 2346 ou promotion.sante.hsj@ssss.gouv.qc.ca