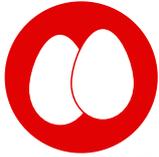


Salades composées

- Idées d'ingrédients -



Protéines animales

Viande et charcuterie : Jambon (porc, dinde ou poulet), jambon fumé, bacon, lardons, dés ou lanières de viande, oeuf, poulet, gésiers de volaille, magrets fumés, saucisses.

Produits de la mer : Crevettes, encornets, surimi, moules, truite, saumon, saumon fumé, crabe, thon, sardines, harengs fumés

Fromages : Tous (en dés, en copeaux, en tranches, en tartines ...)



Féculents

Maïs, petits pois, riz, patates douces, semoule, pâtes, pommes de terre, quinoa, blé, châtaignes, boulgour, croûtons, millet, bananes plantain, orge, seigle, topinambours



Légumes feuilles

Laitue, mâche, cresson, roquette, chicorée, pousses d'épinard, batavia, scarole, romaine, feuilles de chêne, iceberg



Fruits

Pamplemousse, pamplemousse chinois, melon, pastèque, pomme, poire, ananas, mangue, fraise, abricot, pêche, figue, mandarine, kiwi, grenade, noix de coco



Vinaigrettes et condiments

Olives, échalote, oignon, ail, toutes les herbes aromatiques, cornichons, toutes les huiles et les vinaigres, miel, tomates confites, sauce soja, jus de citron ou d'orange, toutes les épices.



Protéines végétales

Légumineuses : Tofu, lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs, fèves, petits pois

Oléagineux : Pignons de pin, amandes, noisettes, cacahuètes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, noix de macadamia, pistaches



Légumes

Crus : Carotte, chou blanc et rouge, poivron, tomate, céleri, concombre, germes de soja, avocat, endive, radis, champignons, chou fleur cru, brocoli cru, courgette

Cuits : Betterave, artichaut, haricots verts, poireau, asperges, cœur de palmier, aubergine, courge



Fruits secs

Raisins, pommes, figues, abricots, cranberries, baies de goji



Graines et poudres

Graines : Lin, sésame, tournesol, courge, chia,

Poudres : germe de blé, levure de bière, gomasio