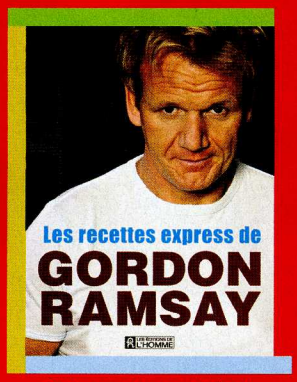
SALADES *fraîcheur*

L'été n'en est qu'à ses prémices, mais nous avons déjà envie de manger léger, frais et coloré. Pour cela, les salades sont tout indiquées!

SALADE YAM PAK



Cette recette est tirée de *Les recettes express de Gordon Ramsay*, Gordon Ramsay, Les Éditions de l'Homme, 30 $.

SALADE YAM PAK

Donne 4 portions

Ingrédients

- 1 mangue verte pelée et taillée en lamelles
- 2 poires asiatiques (nashis) pelées, le cœur enlevé, et taillées en lamelles (on peut les remplacer par des pommes rouges ou vertes)
- 1 carambole parée et émincée
- 1 grosse échalote coupée en rondelles
- Les feuilles d'un gros bouquet de basilic thaïlandais, déchirées
- Les feuilles d'un gros bouquet de menthe, déchirées
- De 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) d'échalotes frites (facultatif; on peut les remplacer par des arachides grillées, concassées)

Sauce

- 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tamarin
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce de poisson thaïlandaise
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre de palme
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron vert
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame

Préparation

1. Préparer la sauce. Mettre tous les ingrédients dans une casserole et faire chauffer à feu moyen en remuant jusqu'à ce que le sucre se dissolve et que la sauce soit lisse. Retirer du feu et laisser refroidir complètement.

2. Mettre les fruits, l'échalote et les herbes dans un grand saladier. Arroser de sauce et mélanger délicatement. Répartir la salade dans 4 assiettes et parsemer d'échalotes frites.

SALADE TOUTE ROUGE

Donne 1 portion

Ingrédients

- Les suprêmes de 1 pamplemousse rose + 15 ml (1 c. à soupe) de jus
- 8 minitomates coupées en deux
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de grenade
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre balsamique
- Sel et poivre, au goût

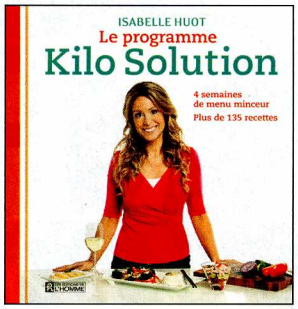
Préparation

1. Mélanger les suprêmes de pamplemousse et les tomates. Parsemer de graines de grenade.

2. Préparer la vinaigrette. Fouetter l'huile, le vinaigre et le jus de pamplemousse.

3. Arroser la salade de vinaigrette. Saler et poivrer.

Variantes. Pour apporter un peu de piquant, ajouter de l'oignon rouge finement haché.
Pour créer un contraste de couleurs et de saveurs, ajouter du persil plat ou de la coriandre fraîche.



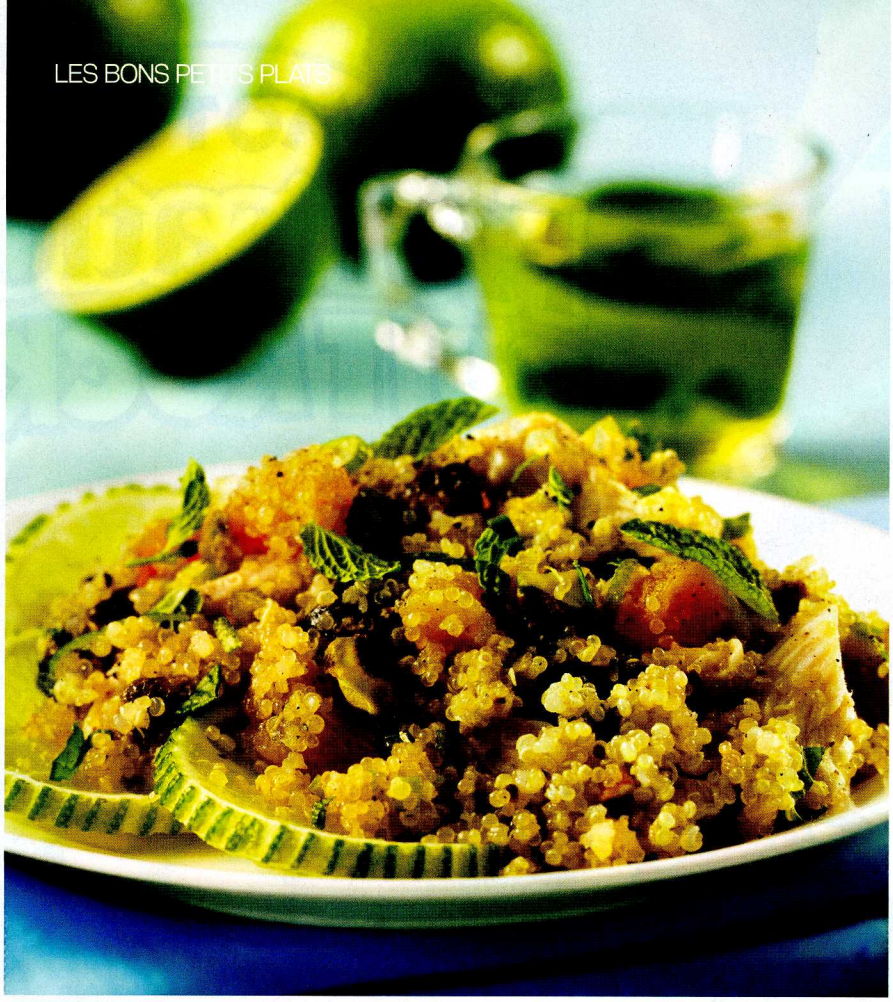
Cette recette est tirée de *Le programme Kilo Solution: 4 semaines de menus minceur*, Isabelle Huot, Les Éditions de l'Homme, 30 $

THÉÂTRE DU RIDEAU VERT

Photos : J. Faugère

5 comédiennes,
25 personnages!

Du 7 mai au
1er juin 2013

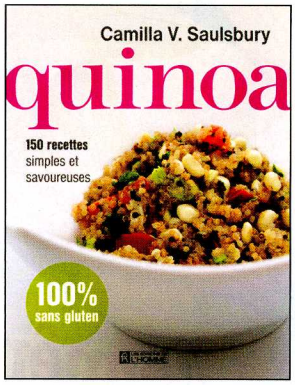


SALADE DE POULET ET DE QUINOA À LA PERSANE

Donne 4 portions

Ingrédients

- 555 g (3 tasses) de quinoa noir, rouge ou blanc cuit et refroidi
- 300 g (2 tasses) de poitrine de poulet rôtie ou pochée, en lanières
- 80 g (1/2 tasse) d'abricots séchés, hachés
- 75 g (1/2 tasse) de dattes dénoyautées et hachées
- 5 ml (1 c. à thé) de cardamome
- 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron vert râpé finement
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron vert
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu, au goût
- 75 g (3/4 tasse) d'oignons verts tranchés finement
- 20 g (3/4 tasse) de menthe bien tassée et hachée
- 65 g (1/2 tasse) de pistaches rôties légèrement salées, hachées grossièrement



Cette recette est tirée de *Quinoa: 150 recettes simples et savoureuses*, Camilla V. Saulsbury, Les Éditions de l'Homme, 23 $.

Préparation

1. Dans un grand bol, mettre le quinoa, le poulet, les abricots et les dattes. Mélanger.
2. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la cardamome, le zeste et le jus de citron vert, l'huile et le miel. Verser dans le mélange de quinoa et remuer. Saler et poivrer. Couvrir et réfrigérer au moins 30 minutes ou jusqu'à 24 heures.
3. Au moment de servir, ajouter les oignons verts, la menthe et les pistaches. Mélanger délicatement.