



Chapitre 5

# Salades

Les salades Méditerranéennes n'ont rien de triste, au contraire : elles célèbrent le soleil par leurs couleurs et leurs saveurs... leur fraîcheur nous nourrit et nous apaise ! ;-)



# SALADE D'AUBERGINE, POIVRON, SÉSAME ET GINGEMBRE

(Pour 3 ou 4 personnes) - Préparation 10' - Cuisson 25'

Une salade savoureuse et saine, riche en protéines, en fibres, en minéraux... tout pour plaire !

- 
- 1 ou 2 Aubergines (*selon la taille*)
    - 1 Poivron rouge
    - 1 Piment vert
    - 1 ou 2 gousses d'Ail
    - 1 Oignon vert
  - 8 à 10 tiges de Ciboulette
  - 25 g de Gingembre
  - 1 petite c. à café de Cumin en poudre
  - 1 petite c. à café de Cannelle en poudre
    - Jus de un demi Citron
    - 1 c. à s. de graines de Sésame
  - 3 à 4 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge

Rincer l'aubergine et la découper en dés (1cm de côté).

Rincer le poivron rouge, ôter la tige et les graines, et le découper en rectangles (2 à 3cm).

Rincer le piment, enlever les graines et découper en fines longes ou en tout petits morceaux.

Rincer l'oignon vert, couper les extrémités, puis le découper en fines rondelles.

Eplucher le gingembre et le râper. Rincer les tiges de ciboulette et les hacher finement. Eplucher l'ail, enlever le germe au milieu, et découper en fines lamelles.

Toaster les graines de sésame pendant 3 à 4' dans une poêle sans ajout de matière grasse puis réserver.

Déposer l'huile d'olive dans une poêle, la faire chauffer à feu moyen, puis y déposer les morceaux d'aubergine, de poivron rouge, d'oignon vert, de piment et d'ail, mélanger et faire revenir pendant environ 15'.

Ajouter alors le gingembre râpé, le jus de citron, le cumin et la cannelle, mélanger et faire revenir environ 10' de plus, puis retirer du feu et verser dans un saladier.

Ajouter la ciboulette ainsi que les graines de sésame puis remuer, servir et déguster !







# SALADE DE CHICORÉE, LENTILLES FETA ET POIRE

(Pour 3 ou 4 personnes) - Préparation 10' - Cuisson 8'

Une bonne salade originale qui pourrait venir aussi bien de Grèce que de Turquie...

---

- 25 g de Lentilles Corail

- 1 ou 2 bottes de feuilles de Chicorée (*ou de Roquette*)

- 1 Poire

- 120 g de Feta de Brebis

- 3 ou 4 Noix

Pour la Sauce au Miel :

- 1 c. à s. de Miel

- 1 c. à s. de Vinaigre Balsamique

- 2 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge

- 1 pincée de Piment moulu (*en option*)

- 1 pincée de Sel de Mer



Laisser tremper 5' les lentilles dans l'eau froide. Remuer une ou deux fois délicatement avec la pointe des doigts puis jeter l'eau.

Mettre alors à nouveau les lentilles dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition puis réduire le feu et laisser 4' après ébullition.

Retirer les lentilles, les égoutter puis les passer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.

Peler la poire puis la découper en morceaux de 1 cm de côté.

Eplucher les noix puis les découper sommairement au couteau.

Découper la feta en cubes de 1 cm de côté.

Verser l'ensemble dans un saladier et remuer pour mélanger tous les ingrédients.

Avant de servir, préparer la sauce dans un bol en diluant le miel dans le vinaigre balsamique, ajouter l'huile d'olive et le sel, et remuer énergiquement à la fourchette jusqu'à obtenir une émulsion.

Verser sur la salade, remuer puis servir et déguster !

*NB : comme la chicorée est assez amère, prévoir un peu plus de sauce au miel si nécessaire, en respectant les proportions.*

---





# SALADE DE FIGUES, PETITS POIS, AMANDES GRILLÉES ET MIEL

(Pour 4 personnes) - Trempage des petits pois 1h - Préparation 15'

Une salade bien de la Méditerranée, pour se régaler !

- 
- 8 ou 10 Figues fraîches
  - 170 g de Petits Pois frais écosés
  - 80 g de Feta
  - 12 à 15 Amandes effilées
  - 1 c. à s. de Miel
  - 1 c. à s. de Vinaigre Balsamique
  - 2 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge
  - 1/2 c. à café de Piment moulu
  - Sel de Mer



du feu, refroidir à l'eau froide, égoutter et incorporer à la salade) puis mélanger.

Préparer la sauce au miel dans un petit bol : verser le vinaigre balsamique, y délayer le miel, ajouter le sel, piment et huile d'olive et remuer soigneusement à la fourchette jusqu'à créer une émulsion.

Verser la sauce sur le saladier, remuer puis servir et ... déguster !

Mettre les petits pois à tremper pendant 1h dans une casserole d'eau froide puis éliminer l'eau de trempage et les égoutter.

Rincer les figes soigneusement et les découper en petits morceaux.

Emietter la feta.

Toaster les amandes effilées pendant quelques minutes dans une poêle sans matière grasse en remuant fréquemment (si vous ne disposez que d'amandes entières, avant le toastage vous les plongez pendant 10' dans de l'eau bouillante, leur peau s'enlèvera alors facilement, puis vous les découpez en lamelles dans le sens de la longueur).

Découper la feta en petits cubes.

Mettre alors tous les ingrédients dans un saladier, y compris les petits pois crus (si vous pensez que vous aurez du mal à les digérer crus, les laisser pendant 5 à 8' dans une casserole d'eau bouillante puis retirer

---





# SALADE DE PATATE DOUCE ROQUETTE POMME POIRE

(Pour 2 à 3 personnes) Temps de Préparation 10' - Cuisson 15'

Une salade au goût très doux, subtilement relevé par les épices  
(curcuma et graines de moutarde) !

---

- 100 g de Patate Douce
- 1/2 Pomme
- 1/2 Poire
- 2 bottes de Roquette (*à remplacer éventuellement par des pousses d'Épinard*)
- 1/4 d'Oignon
- 1/2 c. à café de Curcuma
- 1/2 c. à café de Graines de Moutarde
- 3 ou 4 Noix (*en option*)
- 5 c. à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge
- jus d'un demi Citron



Eplucher la patate douce et la découper en petits dés.

Faire de même avec la moitié de pomme et la moitié de poire.

Dans une poêle à feu moyen, verser 2 c. à soupe d'huile d'olive puis faire revenir les dés de patate douce pendant 7 à 8' en remuant de temps en temps.

Lorsque la patate douce commence à être moins dure, ajouter les dés de pomme et de poire ainsi que le curcuma et les graines de moutarde puis faire revenir 5' de plus en remuant également de temps en temps.

Retirer du feu et laisser refroidir.

Casser les noix puis découper sommairement les cerneaux en petits morceaux.

Eplucher un oignon, en prendre un quart pour la recette et le découper en fines lamelles.

Laver les feuilles de roquette (ou les pousses d'épinard) à l'eau froide puis les essorer.

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.

Presser la moitié du citron et la mélanger à 2 ou 3 c. à soupe d'huile d'olive dans une tasse puis verser sur la salade et remuer.

Servir et déguster !

---





# SALADE DE PÂTES À LA GRECQUE

(Pour 4 personnes) - Temps de préparation 20' - Cuisson 15'

Une délicieuse salade de pâtes d'inspiration grecque aux poivrons, olives noires, oignon vert et feta avec une sauce Tzatziki...

---

- 250 à 300 g de Pâtes de farine intégrale (*fusilli ou penne*)

- 1 petit Poivron Rouge (*ou moitié selon la taille*)

- 1 petit Poivron Vert (*ou moitié selon la taille*)

- 1 Oignon vert

- 10 Olives noires

- 80 g de Feta

*Pour la sauce Tzatziki :*

- 1 Yaourt nature

- 1 gousse d'Ail

- 1 Concombre de petite taille

- 2 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge

- 2 c. à s. d'Aneth frais haché finement

- 1 pincée de Sel de Mer

- 1 pincée de Poivre noir fraîchement moulu



Porter une grande casserole d'eau légèrement salée à ébullition et faire cuire les pâtes selon les indications du paquet.

Pendant ce temps, rincer les poivrons puis les découper en petits dés (après avoir ôté la membrane blanche et les graines à l'intérieur).

Rincer l'oignon vert, couper les extrémités, enlever l'épiderme le plus externe et découper en fines rondelles.

Dénoyauter les olives noires si ce n'est déjà fait, et les couper en quartiers.

#### Préparation de la sauce Tzatziki :

Eplucher l'ail, fendre les gousses en 2 pour éliminer le germe au milieu puis le découper sommairement.

Laver et peler le concombre, le découper en 2 dans le sens de la longueur, enlever les graines à l'intérieur et découper alors en petits morceaux que l'on met dans le bol d'un mixeur plongeant.

Ajouter le yaourt, l'ail, l'huile d'olive, l'aneth, le sel et le poivre puis mixer jusqu'à obtenir une sauce homogène.

Gouter et rajuster les saveurs si nécessaire.

Quand les pâtes sont cuites, les refroidir sous l'eau froide puis les déposer dans un grand saladier.

Emietter la feta sur le dessus, ajouter le poivron, l'oignon vert et les olives noires puis remuer.

Verser la sauce Tzatziki et mélanger pour que les pâtes soient bien enduites de sauce, puis servir ou garder au frais.

Au moment de déguster, on peut éventuellement ajouter quelques feuilles de basilic ... C'est très bon !

---





# SALADE DE POMME, PIMENT DOUX ET AVOCAT

(Pour 3 ou 4 personnes) - Préparation 10'

Une salade toute simple, délicieuse et vite préparée !

---

- 1 Pomme (*pas trop acide*)
- 2 Piments doux
- 2 ou 3 Avocats (*selon la taille*)
- 1 c. à s. de Tahini (*purée de Sésame*)
- jus d'un demi Citron
- 1 gousse d'Ail
- 2 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge

Peler la pomme et la découper en petites tranchettes.

Rincer les piments doux, ôter la queue ainsi que la zone centrale autour et les graines, puis découper en petits dés.

Séparer chaque avocat en 2 moitiés en faisant une incision sur tout le pourtour dans le sens de la longueur, enlever le noyau puis séparer la chair de la peau avec une cuillère à soupe et la découper en petits dés.

Mélanger pomme, piments et avocats dans un saladier.

Dans un bol à part, verser le jus de citron puis y ajouter le tahini que l'on délaie en remuant avec une fourchette.

Ajouter le sel et l'huile d'olive puis remuer encore à la fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène

Eplucher l'ail, enlever le germe au milieu puis écraser la gousse et la déposer dans le bol. Mélanger en ajoutant éventuellement 1 ou 2 c. à s. d'eau froide selon que vous aimez que la sauce soit plus ou moins liquide.

Verser cette sauce sur la salade, remuer, servir puis... déguster !



***Salade de Pomme, Piment Doux et Avocat***

---



# SALADE DE PORTOBELLOS, POMME AVOCAT ET CIBOULETTE

(Pour 3 ou 4 personnes) - Préparation 10'

Une salade «douce et tendre» inventée sur le moment avec les ingrédients du bord ! ;-)

- 
- 250 à 300 g de Portobellos
  - 1 Pomme (pas trop acide)
  - 1 Avocat
  - quelques tiges de Ciboulette (*l'équivalent de 2 c. à s. une fois coupées*)
  - 1 c. à café de Cannelle
  - Jus d'un demi Citron
  - 1 trait d'Huile d'Olive Extra Vierge
  - 1 pincée de Sel de Mer



Rincer les portobellos délicatement à l'eau froide, ou les brosser puis les découper en lamelles.

Peler la pomme et la découper en petits dés.

Rincer les tiges de ciboulette et les hacher finement.

Séparer l'avocat en 2 moitiés en faisant une incision sur tout le pourtour dans le sens de la longueur, enlever le noyau puis séparer la chair de la peau avec une cuillère à soupe et la découper en petits dés.

Mettre portobellos, pomme, ciboulette et avocat dans un saladier puis mélanger.

Ajouter la cannelle, le jus de citron, l'huile d'olive et le sel puis remuer soigneusement l'ensemble et servir !

---





# SALADE SICILIENNE À L'ORANGE

(Pour 4 personnes) - Préparation 15'

L'harmonie entre le fenouil et l'orange est surprenante dans cette salade légère et pleine de vitamines !

---

- 4 Oranges (*sanguines si vous aimez*)
  - 1 branche de Fenouil
  - 1 Oignon rouge
- 2 à 3 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge
  - 1 à 2 c. à s. de Persil
  - Sel et Poivre noir (*selon le goût*)



Laver et éplucher les oranges en éliminant également la membrane blanche sous l'écorce.

Les couper en demi-quartiers, enlever les pépins puis les disposer dans un saladier.

Peler l'oignon rouge et le découper en fines lamelles.

Rincer le fenouil puis le découper en lamelles.

Ajouter les lamelles d'oignon et de fenouil sur les oranges puis mélanger délicatement.

Dans un petit bol à part, mélanger le sel et poivre avec l'huile d'olive.

Verser sur la salade au moment de servir, ainsi que quelques feuilles de persil que vous aurez préalablement lavé et haché finement au couteau.

Il ne vous reste plus qu'à déguster cette salade exquise !

---





# TABOULÉ LIBANAIS

(Pour 4 personnes) - Temps de préparation 15'

Parmi les mézézés, ces entrées succulentes et variées de la cuisine Libanaise, festives en raison des multiples choix qui s'offrent aux convives, le taboulé fait partie des incontournables !

---

- 1 tasse à thé de Boulghour (*environ 140 g*)
  - 1 botte de Persil
  - 1 botte de Ciboulette
  - 1 botte de Menthe
  - 3 ou 4 Tomates
  - 1 Citron
- 1 trait d'Huile d'Olive Extra Vierge
- Sel de Mer



Verser le tout dans un saladier et rajouter le boulghour sans le mouiller puis mélanger.

Presser le citron, verser le jus dans le saladier, saler (légèrement) et remuer.

Arroser d'un trait d'huile d'olive puis servir et déguster !

Rincer la ciboulette , le persil et la menthe puis les hacher finement.

Rincer les tomates et les découper en petits morceaux.







# TAGLIATELLES DE COURGETTES

(Pour 4 personnes) Temps de Préparation 10' puis laisser attendre 1h au réfrigérateur

J'adore contempler la couleur et la transparence de ces «tagliatelles» de courgette... avant de les savourer !

---

- 3 ou 4 Courgettes bien fermes (*de 800 g à 1 kg*)
- 1 Citron bio (*jus et une partie du zeste*)
- 40 à 50 g de Gingembre frais
- une pincée de Fleur de Sel
- une pincée d'Origan
- 3 c. à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge



Laver les courgettes puis les éplucher avec un “économe”.

A l'aide de l'économe, continuer à faire de longs rubans de courgettes en s'arrêtant aux graines (sauf si les courgettes sont très jeunes).

Râper le zeste du citron puis le presser et ajouter le jus sur les courgettes.

Saler. Ajouter le gingembre frais après l'avoir râpé.

Ajouter une pincée d'origan puis l'huile d'olive.

Mélanger délicatement et mettre au frais environ une heure pour que les courgettes “cuisent” grâce au jus de citron.

A déguster seules ou en accompagnement de poivrons grillés par exemple, avec lesquels elles se marient très bien.



