

THE BOOK
des
SALADES SPECIAL RANDO
du



MARCQ-EN-BARŒUL
UN ART DE VIVRE



INTRODUCTION

Les mesures de confinement imposées par le Gouvernement pour lutter contre le virus Covid-19 ont démarré le mardi 17 mars 2020 à midi pour durer plusieurs semaines.

Les randonneurs sont donc réduits à rester chez eux, mais leur imagination est, elle, toujours en marche ! Voici ce qui était proposé par Delphine :

Bonjour à tous,

Lors de nos randonnées à la journée, dès que l'heure du déjeuner pointe le bout de son nez, nous sommes très curieux (enfin plus curieuses) de découvrir ce qu'il y a dans le Tupperware des uns et des autres.

C'est pourquoi après avoir voyagé grâce à vos magnifiques photos de randonnées, nous vous proposons cette fois-ci d'échanger nos recettes de salades maison ou que nous achetons avec l'idée d'en faire notre 1er book de "salades spécial rando "et ouais rien que ça !

Merci d'envoyer vos recettes (1/personne) et leurs photos si vous avez l' occasion de les cuisiner DIRECTEMENT sur l'adresse mail de Philippe ET la mienne :
philippe.demonchy@icloud.com
delphine.depecker@gmail.com

Ce challenge si vous l'acceptez se terminera dans 7 jours (soit le 2 avril à 13h)

**A VOS MARCQ, PRÊT....
FAITES NOUS SALIVER.**

Amitiés.
Delphine et le comité marche.

Vous trouverez ainsi, dans les pages qui suivent :

- **Les meilleures salades des randonneurs**
- **Les salades préparées par d'autres ...**
- **Et d'autres idées encore ...**

Bonne randonnée et ... Bon appétit !

LES MEILLEURES SALADES DES RANDONNEURS

Salade de quinoa au saumon fumé

- un sachet de quinoa au naturel de la marque Cérééal bio (pré cuit)
 - 100 g de saumon fumé
 - tomates cerise
 - 1/2 avocat
 - 1/2 pomme
 - radis
 - jus de citron - vinaigrette - oignon rouge - coriandre
-

Réchauffer le sachet de quinoa ouvert au micro-ondes 2 minutes.

Ajoutez la vinaigrette, mélangez et laissez refroidir.

Coupez la pomme et l'avocat en cubes. Citronnez.

Ajoutez à la quinoa, la pomme, l'avocat, les tomates cerise coupées en deux, les radis en rondelles, le saumon fumé en lanières, l'oignon rouge émincé, la coriandre.

Monique H.

Salade aux haricots "coco" de Paimpol

Avec :

- ! 100grs de haricots "coco" (à écosser) ; cuits 20' dans l'eau bouillante et plongés dans l'eau glacée au sortir de la cuisson ;
- ! une tomate en petits morceaux ;
- ! une courgette marinée dans le jus de citron ;
- ! persil ;
- ! oignon rouge ;
- ! sel et poivre.

On mélange le tout avec vinaigrette ou sans et on se ré-ga-le.

Voilà pour nos compagnes (ons) de cheminement à la journée.

Claudine H.

Salade de lentille et son pain de thon

Pain de thon :

Les ingrédients (pour un moule de 23 cm maximum) :

- 320g de thon au naturel,
- 140g de fromage blanc à 20 % (pas 0% car il rendra trop d'eau),
- 1 cuillère à soupe (c à s) de moutarde (fine),
- 50g de farine d'épeautre complet (T130),
- 4 œufs entiers,
- 2 échalotes émincées finement,
- 1 belle c à s de ciboulette déshydratée.

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C,
- Égoutter le thon en prenant soin de retirer le plus d'eau possible, sinon l'eau mouillera trop le cake durant la cuisson,
- Dans un saladier, mélanger le thon, le fromage blanc, la moutarde, les œufs, les échalotes, la farine, la ciboulette,
- Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire,
- Huiler un moule à cake (petite taille si possible pour avoir un cake d'une bonne hauteur),
- Verser l'appareil dans le moule et enfourner pour 45 minutes à 1 heure selon la taille du moule,
- Laisser refroidir et démouler :



Nb : On peut couper le cake en tranches et le congeler sans aucun problème.

Suite de la recette de Dominique, page suivante

Salade de lentille :

Les ingrédients (6 portions) :

- 300g de lentilles vertes du Puy,
- 6 oeufs,
- 1 oignons,
- 2 gousses d'ail,
- 1 carotte,
- 1 bouquet garni,
- 1 bouquet de persil plat,
- 2 clous de girofles,
- eau froide,
- 4 c à s d'huile de noix,
- 2 c à s de vinaigre balsamique,
- 1 échalote,
- 2 pincées de curry en poudre (puissance d'épice suivant goût),
- sel et poivre du moulin.



Préparation :

- Laver les lentilles dans une passoire, les égoutter et les disposer dans une grande casserole,
- Peler et laver l'oignon, le piquer avec les clous de girofle et l'ajouter aux lentilles,
- Ne pas peler l'ail, laver les gousses et les ajouter dans la casserole avec le bouquet garni et une dizaine de tiges de persil plat, réserver le reste de persil,
- Éplucher, laver et tailler en biseaux (ou en rondelles) la carotte puis verser dans la casserole,
- Couvrir le tout d'eau froide et laisser cuire à frémissement entre 35 à 40 minutes,
- Faire cuire les oeufs dans une casserole d'eau frémissante 10 minutes pour les oeufs durs (6 à 7 minutes si on les préfère mollets). Les rafraichir à l'eau froide de suite après cuisson,
- Éplucher, laver et émincer très finement l'échalote,
- Laver, essorer le reste de persil plat et ciseler finement,
- Dans un bol, préparer la vinaigrette en mélangeant au fouet l'huile, le vinaigre, le curry, le poivre ainsi que le sel afin d'obtenir une belle émulsion,
- Retirer les tiges de persil, l'oignon et les gousses d'ail de la casserole de lentille, égoutter les lentilles avec les carottes et les disposer dans un saladier,
- Ajouter les échalotes, saupoudrer le tout de persil plat et mélanger avec la vinaigrette. Ecaler les oeufs,
- Préparer sa boîte avec les lentilles et un oeuf (à couper en 2 au dernier moment) par personne saupoudré d'une pointe de curry pour le décor.

Dominique D.

Falafels et semoule aux légumes de saison

INGREDIENTS :

- Falafels (du commerce)
- semoule parfumé
- légumes de saison (pour aujourd'hui endive, poivrons, tomates.)
- yaourt nature
- moutarde à l'ancienne
- huile d'olive, sel, poivre

PREPARATION

Faire chauffer les falafels dans une poêle sans matière grasse 10mn

Faire cuire la semoule

Découper vos légumes

Mélanger quelques c.à soupe du yaourt nature avec un peu de moutarde à l'ancienne.

Quand la semoule sera froide y ajouter les légumes et pourquoi pas quelques raisins blonds.

Mettre dans le fond du Tupperware la semoule + légumes puis les falafels et enfin la sauce au yaourt.

Bon appétit.



Delphine D.

La fourres y tout du potager

Ma salade préférée c'est celle que je fais aux beaux jours avec tous les légumes que me fournit mon potager où tout ce qui pousse, bien sûr, est bio.



Haricots verts, petits pois, radis, tomates aux goûts extraordinaires, poivron, ciboulette, basilic, persil plat, petits oignons verts, échalotes, rattes du Touquet, carottes, melon (hé oui, vous lisez bien « melon »).



Cuire les haricots verts 7mn à l'autocuiseur pour qu'ils restent un peu croquants- Puis les petits pois à la casserole dans de l'eau bouillante 20 mn maxi et une fois égouttés, les plonger dans de l'eau très froide avec des glaçons pour arrêter la cuisson et garder leur belle couleur verte. Enfin, cuire les pommes de terre 20 mn également, les peler à chaud et les couper en rondelles épaisses.

Couper des bandes de carottes à la mandoline (attention ! Maniez cet ustensile prudemment si vous voulez garder vos bouts de doigt). Couper finement le poivron. Pour les tomates, je prends les tomates cerises au goût sucré et 1 belle tomate ananas coupée en quartier. Couper les radis en rondelles



très fines. Hacher le persil plat, couper la ciboulette et le basilic, l'échalote et les petits oignons verts.

Mettre tous ces ingrédients dans un saladier, arroser d'une belle vinaigrette huile d'olive-vinaigre balsamique, sel, poivre. Mettre quelques billes de melon au dessus.

J'y rajoute les bons œufs de mes cocottes « Martine et Brigitte », cuits mollet.

Et c'est divin !

Véronique R.

Salade de quinoa aux pêches

Pour les utilisateurs du Thermomix !

Sinon, cuisez votre quinoa et vos (z)haricots séparément.

Une salade d'été, déjà faite et appréciée par les grands et les petits !

Cette salade d'été végétarienne, équilibrée et fruitée, fait un carton à chaque fois que je la fais. Et pour cause! L'essayer, c'est l'adopter. Elle est à l'aise à table comme en pique-nique. C'est même la candidate rêvée pour un déjeuner au parc, par une belle journée d'été!

SALADE DE QUINOA AUX PÊCHES

VG SG

*Pour 6 personnes
20 minutes de préparation
45 minutes au total*

50 g d'amandes
300 g de quinoa
300 g de haricots verts surgelés
(inutile de les décongeler)
4 c à soupe d'huile d'olive
2 c à soupe de jus de citron
(à défaut, du vinaigre)
1 oignon rouge
3 nectarines bien mûres
150 g de feta
sel, poivre

Versez 50 g d'amandes dans le bol et concassez-les **3 secondes/ vitesse 6**. Réservez.

Versez 900 g (TM5) ou 800 g (TM31) d'eau et 1 c à café de sel fin dans le bol du Thermomix.

Mettez en place le panier cuisson et pesez-y 300 g de quinoa. Rincez-le si nécessaire (voir notes). Placez 300 g de haricots verts dans le Varoma.

Réglez **25 minutes (TM5) ou 22 minutes (TM31)/Varoma/vitesse 2**.

À la sonnerie, vérifiez que la cuisson vous convient. Posez le Varoma ouvert et le panier cuisson sur des assiettes et laissez refroidir.

Faites une vinaigrette au fond d'un grand saladier en fouettant 4 c à soupe d'huile d'olive fruitée avec 2 c à soupe de jus de citron, une pincée de sel et de poivre. Ajoutez 1 oignon rouge en fines rondelles, 3 nectarines et 150 g de feta détaillée en dés.

Ajoutez le quinoa et les haricots verts refroidis dans le saladier, puis parsemez d'amandes.

Notes

Si votre quinoa n'est pas pré-rincé (la majorité l'est), rincez-le abondamment dans une passoire fine avant la cuisson, sans quoi il aura un goût amer.

Pour gagner un peu de temps, j'ai pris l'habitude de lancer mes cuissons combinées avant de préparer le contenu du Varoma: comme la vapeur met bien 5 minutes à se dégager, cela laisse le temps d'éplucher et de couper quelques légumes. Ici, avec des haricots verts surgelés, j'avoue que l'intérêt est limité, mais si vous avez le TM5, ça vous donnera une occasion d'utiliser le mode pesée en fonctionnement!



Philippe D.

ET DU DESSERT !

Salade de fruits printanière

Ingrédients 4 personnes

- 1 mangue
- 2 kiwis
- 1 ananas
- 1 barquette de fraises
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère de jus de citron



Pour la déco :

- Feuille de menthe

En plus, l'auteur de cette recette nous propose un accompagnement musical !
Bonne dégustation en musique !

<https://www.youtube.com/watch?v=NSXFvECdNj4>

Jean-François M.

LES SALADES PREPAREES PAR D'AUTRES CUISINIERS ...



Anne H.



Dominique D.

ET D'AUTRES IDEES ENCORE ...

Ma salade "jyfourtout"

J 'ouvre le frigo et je mélange ce que j'y trouve.

Brigitte G.

Les salades que je vais faire bientôt ...

J'aime bien les produits de La Belle Îloise. En plus, ils viennent d'ouvrir une boutique à Lille.

Ci-dessous un lien vers des idées de recettes, dont de pique-nique.

<https://www.labelleiloise.fr/fr/idees-recettes>

Philippe D.

Et puis, si vous manquez d'inspiration !!!

