



AVEC JULIE, JE FAIS DES SALADES



Julie Andrieu

L'animatrice nous a concocté cinq recettes légères*, alliées de notre taille fine et de notre vitalité.



Salade haute en couleur

Pour 2 personnes ★

Préparation 15 min
Sans cuisson
● 1/2 salade trévisse ● 2 figues ● 100 g de dés de betterave ● 100 g de billes de mozzarella ● 1 brin de basilic ● 1 cuil. à soupe de vinaigre de miel, 1 de sauce soja, 1 d'huile de pépins de raisin, 2 d'huile d'olive ● poivre.

Lavez et essorez les feuilles de trévisse et de basilic. Dans un bol, mélangez le vinaigre avec la sauce soja et les huiles. Dans un saladier, mélangez la trévisse, le basilic, la betterave, les figues coupées en 4 et la vinaigrette. Ajoutez la mozzarella, poivez et servez.

PETITS CONSEILS

POUR QUE VOTRE SALADE AIT LA PÊCHE

- Limitez la quantité d'huile (même d'olive). Bonne pour la santé, l'huile n'en est pas moins ultracalorique. Utilisez des huiles parfumées en petites quantités, et additionnez-les de bouillon de viande, de yaourt, de jus d'agrumes, de moutardes douces ou de purée de légumes.
- Soutenez leur saveur en y glissant des fines herbes aromatiques, des anchois en filet ou des graines de sésame. Et si votre vinaigrette vous paraît trop liquide, liez-la avec un jaune d'œuf extrafraîs.



* Recettes extraites de Julie cuisine pour garder la ligne, éditions Albin Michel (15 €)

SALADES



Salade tiède mangue-gambas

Pour 4/6 personnes ★

Préparation 20 min
Cuisson 2 min 30
● 250 g de queues de gambas crues décortiquées surgelées ● 1 mangue ● 100 g de vermicelles de soja ● 1 cuil. à soupe de vinaigre de miel, 1 de sauce soja, 1 d'huile de pistache, 1 d'huile de sésame ● piment, sel, poivre.

Faites gonfler les vermicelles dans l'eau chaude 10 min. Dans un bol, mélangez le vinaigre, la sauce soja, les huiles et 1 pointe de piment séché. Mélangez avec les vermicelles égouttés, disposez sur un plat. Recouvrez de lamelles de mangue. Faites cuire les gambas à la vapeur 2 min 30. Disposez-les sur la mangue.

Idée + Décorez de pistaches non salées et de coriandre ciselée.



Roquette à la poire et au parmesan

Pour 2 personnes ★

Préparation 15 min
Sans
Cuisson

- 150 g de roquette
- 1 grosse poire
- 100 g de parmesan
- 2 cuil. à café de vinaigre balsamique
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 d'huile de noisette
- 2 d'huile d'olive
- basilic
- sel, poivre.

■ Mélangez dans un bol le vinaigre balsamique avec le jus de citron, les

trois cuil. d'huiles, le sel et le poivre. Rincez la roquette. Pelez, épépinez et émincez la poire en lamelles. Déposez les sur la roquette assaisonnée de vinaigrette. Parsemez de basilic ciselé et de copeaux de parmesan.



Salade de bœuf minute

Pour 2 personnes ★

Préparation 15 min
Cuisson 4-8 min

- 250 g de tournedos dans le filet (surgelé)
- 1 oignon nouveau
- 2 cubes de bouillon de bœuf
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin vieux
- 4 d'huile d'olive
- 1/2 bouquet de persil plat
- 3 brins de coriandre
- 4 cornichons
- sel, poivre.

■ Délayez les cubes de bouillon dans 1 l d'eau frémissante et plongez-y la viande encore surgelée. Laissez cuire 4 à 8 min selon l'épaisseur du morceau. Egouttez et laissez reposer. Hachez grossièrement au mixer persil, coriandre et oignon. Ajoutez l'huile et le vinaigre. Découpez la viande en tranches de 5 mm d'épaisseur, disposez sur un plat, nappez de vinaigrette, salez, poivrez et ajoutez les cornichons coupés en deux. Servez tiède.



Salade César au poulet

Pour 6 personnes ★

Préparation 15 min
Cuisson 4-8 min

- 4 blancs de poulet
- 3 cœurs de laitue
- 2 gros citrons
- 1 œuf extrafrais
- 100 g de parmesan
- 1 cube de bouillon
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin vieux
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre.

■ Faites mariner le poulet dans le jus des citrons 3/4 heures au frigo. Faites dissoudre le bouillon dans un peu d'eau très chaude. Faites poêler 5 min à feu vif le poulet coupé en dés. Plongez l'œuf dans l'eau bouillante 1 min, puis aussitôt dans l'eau froide. Mélangez le poulet avec la laitue coupée en grosses lanières, ajoutez l'œuf, salez et poivrez. Nappez de vinaigrette (2 cuil. de bouillon + vinaigre + huile) et mélangez. Parsemez de copeaux de parmesan.