LES FONDAMENTAUX DE LA CUISINE (SÉRIE 1) · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

Les Salades en 1000 Recettes

Découvrez l'architecture complète de l'ouvrage ainsi que cinq recettes intégrales prêtes à cuisiner.

Retrouvez l'édition complète (Ebook, Broché & Relié Collector) sur **https://adrienbeaulieu.com/books/les-salades**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — Salades vertes et composées

1. salade césar classique
2. salade césar au poulet
3. salade niçoise traditionnelle
4. salade waldorf
5. salade grecque
6. salade de roquette au parmesan
7. salade d'endives aux noix et roquefort
8. salade de jeunes pousses aux asperges
9. salade de mâche aux betteraves et chèvre frais
10. salade de pissenlit aux lardons
11. salade de frisée aux lardons et œuf poché
12. salade de mesclun au chèvre chaud
13. salade de laitue aux herbes fraîches
14. salade de pousses d'épinards, fraises et feta
15. salade de laitue iceberg au bacon et avocat
16. salade de trévise et gorgonzola
17. salade de scarole aux agrumes
18. salade de laitue batavia et jambon cru
19. salade de laitue feuille de chêne et fromage bleu
20. salade d'épinards frais au bacon et champignons
21. salade de jeunes pousses et magret fumé
22. salade de mâche et betteraves rôties
23. salade de roquette, figues et prosciutto
24. salade de laitue romaine et poulet grillé
25. salade de cresson et œufs mimosa
26. salade de feuilles de chêne et crottin de chavignol
27. salade de roquette et figues rôties au miel
28. salade de laitue sucrine et crevettes
29. salade d'endives et orange sanguine
30. salade de laitue pommée et œufs de caille
31. salade de mâche et canard fumé
32. salade de mesclun et chèvre frais aux herbes
33. salade de pissenlit et pommes de terre tièdes
34. salade de romaine et bresaola
35. salade de laitue et sardines fraîches grillées
36. salade de cresson et pommes granny smith
37. salade de laitue iceberg et thon à la catalane
38. salade de frisée aux lardons et croutons à l'ail
39. salade de jeunes pousses et framboises
40. salade de batavia et poulet fumé
41. salade de laitue romaine et asperges vertes
42. salade de mâche et artichauts marinés
43. salade de feuilles de chêne et saumon fumé
44. salade de roquette et bresaola
45. salade de jeunes pousses et magret de canard
46. salade de laitue lollo rossa et poire
47. salade de jeunes épinards et bacon
48. salade de laitue romaine et anchois
49. salade de mâche et foie gras
50. salade de frisée aux foies de volaille
51. salade de laitue et crabe
52. salade de roquette et pêches grillées
53. salade de mesclun et caille rôtie
54. salade de laitue romaine et poivrons grillés
55. salade de scarole et orange sanguine
56. salade de mâche et jambon ibérique
57. salade de roquette et truffe
58. salade de feuilles de chêne et escargots
59. salade de cresson et magret fumé
60. salade de jeunes pousses et queues d'écrevisses
61. salade de batavia et haddock fumé
62. salade de laitue et croustillant de chèvre chaud
63. salade de feuilles de chêne et asperges blanches
64. salade de roquette et chèvre chaud au miel et thym
65. salade de sucrine et crabe à l'avocat
66. salade de laitue romaine et sardines marinées
67. salade de mesclun et œufs de caille pochés
68. salade de laitue iceberg et saumon grillé
69. salade de romaine et noix de saint-jacques
70. salade de frisée et œufs mollets
71. salade de mâche et saint-marcellin pané
72. salade de jeunes pousses et saumon mariné
73. salade de romaine et gambas grillées
74. salade de mâche et boudin blanc aux pommes
75. salade de roquette et jambon de bayonne
76. salade de laitue iceberg et poulet tandoori
77. salade de laitue romaine et poisson fumé
78. salade de feuilles de chêne et fruits de mer

79. salade de jeunes pousses et chorizo grillé
80. salade de mesclun et homard

Chapitre 2 — Salades de crudités

1. salade de carottes râpées aux agrumes
2. salade de concombre, radis et aneth
3. salade de betteraves crues et pommes vertes
4. salade de chou rouge, pomme et cranberries
5. salade de céleri-rave aux pommes et noisettes
6. salade de fenouil et orange à l'italienne
7. salade coleslaw légère
8. salade de radis noir et pomme au sésame
9. salade de chou-fleur croquant au curcuma
10. salade de kohlrabi et pomme verte
11. salade thaï de papaye verte
12. salade de radis roses et concombre à la menthe
13. salade de carottes et dattes au cumin
14. salade croquante de navets nouveaux et pommes
15. salade de poivrons multicolores
16. salade de daikon et concombre à la japonaise
17. salade de choux de bruxelles crus émincés
18. salade de poires et endives au roquefort
19. salade d'asperges crues et parmesan
20. salade de chou chinois et mangue
21. salade de chou kale cru et avocat
22. salade de légumes racines multicolores
23. salade de brocoli cru et cranberries
24. salade de champignons crus et parmesan
25. salade de radis multicolores au fromage frais
26. salade de concombre et pastèque
27. salade de jeunes épinards et fraises
28. salade croquante de pois crus et radis
29. salade de tomates anciennes et ricotta
30. salade croquante de poires et cerfeuil tubéreux
31. salade de panais et pommes au curry
32. salade de rutabaga et pomme à l'érable
33. salade de topinambours aux noisettes
34. salade de navet boule d'or et pomme verte
35. salade de chou-rave et pomme à l'aneth
36. salade de radis daikon et pomme au wasabi
37. salade de carottes multicolores au cumin
38. salade de courgettes crues au citron confit
39. salade de concombre à la grecque
40. salade de poivrons crus et amandes

41. salade de chou pointu et granny smith
42. salade de betteraves crues et poires
43. salade de fenouil et pamplemousse rose
44. salade de carottes et raisins au cumin
45. salade de céleri branche et pomme au bleu
46. salade de chou rouge et orange sanguine
47. salade de radis et avocat à la coriandre
48. salade de chou-fleur et grenade
49. salade de jicama et orange
50. salade de légumes racines à la moutarde ancienne
51. salade de chou blanc et ananas
52. salade de navet et pomme aux noisettes
53. salade de radis noir et pamplemousse
54. salade de chou romanesco cru et parmesan
55. salade de jeunes carottes et feta
56. salade de broccolini cru et cranberries
57. salade de scarole et pomme au bleu
58. salade de betterave jaune et poire
59. salade de daikon et carotte au sésame
60. salade de fenouil et pomme verte à l'estragon
61. salade de topinambours et pomme verte à la noisette
62. salade de radis et pomme au fromage de chèvre
63. salade de céleri-rave et pomme à la moutarde
64. salade de carottes multicolores et orange
65. salade de concombre et radis noir à l'aneth
66. salade de chou blanc et pomme à l'asiatique
67. salade de choux de bruxelles et pomme au bacon
68. salade de panais cru et poire à la noisette
69. salade de cresson et pomme au roquefort
70. salade de brocoli et pomme au curry

Chapitre 3 — Salades à base de légumineuses

1. salade de pois chiches à la méditerranéenne
2. salade de lentilles vertes à la française
3. salade de haricots noirs à la mexicaine
4. salade de lentilles corail et quinoa
5. salade de haricots blancs à l'italienne
6. salade de fèves et petits pois à la menthe
7. salade de pois cassés aux herbes fraîches
8. salade d'edamame et radis daikon
9. salade de haricots rouges à la cajun
10. salade de lentilles beluga aux agrumes
11. salade de haricots mungo germés à l'asiatique
12. salade de pois chiches rôtis aux épices
13. salade de haricots verts et flageolets
14. salade tiède de lentilles du puy et courge butternut
15. salade de haricots azuki et edamame
16. salade de lentilles vertes et betteraves rôties
17. salade de pois chiches à l'indienne
18. salade de fèves au citron confit
19. salade de haricots cannellini et thon
20. salade de lentilles corail et carottes rôties au cumin
21. salade de pois chiches et artichauts
22. salade de lentilles noires et mangue
23. salade de haricots borlotti et fenouil
24. salade de pois cassés et pommes vertes
25. salade de haricots coco et poivrons rôtis
26. salade de lentilles vertes et champignons sauvages
27. salade de haricots verts et lentilles
28. salade de pois chiches rôtis et patate douce
29. salade de haricots mungo et crevettes
30. salade de lentilles blondes et saumon fumé
31. salade de haricots azuki et potimarron rôti
32. salade de pois chiches et couscous perlé
33. salade de haricots noirs et patates douces au cumin
34. salade de lentilles et aubergines grillées

35. salade de pois cassés et pomme verte à la moutarde
36. salade de haricots verts et pois chiches au curcuma
37. salade de lentilles corail et carottes à l'orientale
38. salade de fèves et artichauts à la méditerranéenne
39. salade de pois chiches et brocoli rôti
40. salade de haricots blancs et thon à la sicilienne
41. salade de lentilles vertes et asperges
42. salade de haricots rouges et maïs à la mexicaine
43. salade de haricots de lima et poivrons rôtis
44. salade de lentilles beluga et betteraves crues
45. salade de pois chiches grillés et salade romaine
46. salade de haricots verts, edamame et radis
47. salade de lentilles du puy et légumes racines rôtis
48. salade de haricots rouges et mangue verte
49. salade de pois chiches et quinoa au citron confit
50. salade de haricots blancs et fenouil à l'aneth

Chapitre 4 — Salades de pâtes et riz froides

1. salade de penne au pesto et tomates séchées
2. salade de riz méditerranéenne
3. salade de fusilli au thon et maïs
4. salade de riz noir et crevettes au citron vert
5. salade de farfalle aux légumes grillés
6. salade de riz basmati au curry et poulet
7. salade de tortellini aux épinards et féta
8. salade de riz sauvage et canneberges
9. salade de penne au saumon fumé et asperges
10. salade de riz thaï à la mangue et crevettes
11. salade de couscous israélien aux légumes rôtis
12. salade de penne à la grecque
13. salade de riz rouge et lentilles aux herbes
14. salade de tagliatelles au poulet et avocat
15. salade de riz au thon et haricots verts
16. salade de orzo aux légumes méditerranéens
17. salade de riz complet aux légumineuses
18. salade de penne primavera
19. salade de riz noir aux fruits de mer
20. salade de fusilli au brocoli et jambon
21. salade de riz basmati aux crevettes et ananas
22. salade de penne au pesto rouge et mozzarella
23. salade de riz à la marocaine
24. salade de rigatoni aux légumes grillés et feta
25. salade de riz sauvage aux canneberges et dinde
26. salade de torsades aux légumes du soleil
27. salade de riz sushi déstructuré
28. salade de conchiglie au pesto et légumes verts
29. salade de riz façon paella
30. salade de pâtes au poulet, brie et pomme
31. salade de riz trois couleurs
32. salade de farfalle au saumon fumé et concombre
33. salade de riz à l'asiatique
34. salade de penne intégrales aux légumes rôtis
35. salade de riz à la vietnamienne
36. salade de conchiglie aux épinards et ricotta
37. salade de riz cantonais froide
38. salade de orzo à la grecque
39. salade de riz aux haricots noirs et maïs

40. salade de rotini aux légumes grillés et pesto
41. salade de riz noir à l'orange et canard
42. salade de fusilli aux artichauts et tomates séchées
43. salade de riz à l'indienne
44. salade de tagliatelles aux crevettes et avocat
45. salade de riz safrané aux fruits de mer
46. salade de penne au poulet et poivrons rôtis
47. salade de riz rouge aux légumes racines
48. salade de orzo au pesto et poulet
49. salade de riz au pamplemousse et avocat
50. salade de pennes au saumon fumé et aneth

Chapitre 5 — Salades carnées

1. salade périgourdine aux gésiers confits
2. salade thaï au bœuf
3. salade lyonnaise au lard
4. salade césar au poulet grillé
5. salade de magret de canard et pommes caramélisées
6. salade de poulet au curry et raisins
7. salade de bœuf thaï au basilic
8. salade niçoise au jambon cru
9. salade de poulet teriyaki et avocat
10. salade de bœuf façon bobun
11. salade de confit de canard et pommes de terre sarladaises
12. salade de poulet à l'asiatique et nouilles soba
13. salade de jambon serrano, melon et mozzarella
14. salade de poulet cajun et haricots noirs
15. salade de carpaccio de bœuf et parmesan
16. salade de poulet rôti et avocat
17. salade de bifteck grillé et pommes de terre bleues
18. salade de porc laqué au miel et ananas
19. salade d'agneau épicé et boulgour à la menthe
20. salade de veau et artichauts à l'italienne
21. salade de jambon cru, figues et chèvre
22. salade de poulet fumé et lentilles à l'estragon
23. salade de bavette marinée et patates douces rôties
24. salade paysanne au lard et pommes de terre
25. salade toscane au veau et haricots blancs
26. salade de porc ibérique et pêches grillées
27. salade de suprêmes de poulet aux asperges et parmesan
28. salade de poulet au citron confit et olives
29. salade de canard fumé et betteraves rôties
30. salade thaï de bœuf mariné à la citronnelle
31. salade de poulet grillé, avocat et bacon
32. salade de veau vitello tonnato
33. salade d'effiloché de porc bbq et chou rouge
34. salade de magret de canard, nectarines et pistaches
35. salade d'émincé de bœuf teriyaki et sésame

36. salade de poulet aux épices tandoori et mangue
37. salade de rôti de veau et asperges
38. salade de jambon serrano et melon vert
39. salade de poulet grillé aux agrumes
40. salade de porc effiloché à la mexicaine
41. salade de bresaola, roquette et parmesan
42. salade de poulet à la méditerranéenne
43. salade de canard confit et pommes caramélisées
44. salade de poulet croustillant et mangue au sésame
45. salade d'agneau grillé et quinoa aux herbes
46. salade de magret fumé et pomelo
47. salade de veau aux champignons des bois
48. salade de poulet au curry et raisins secs
49. salade de bœuf au poivre et légumes croquants
50. salade de lardons, pommes de terre et champignons
51. salade de poulet, mangue et avocat
52. salade de jambon sec, figues et burrata
53. salade de bœuf thaï façon "yam neua"
54. salade de chorizo et pois chiches
55. salade de suprême de volaille aux agrumes
56. salade de bœuf fumé et pommes de terre nouvelles
57. salade de poulet au sésame et quinoa
58. salade de veau vitello tonnato revisitée
59. salade de porc caramélisé à l'asiatique
60. salade périgourdine au magret séché
61. salade de bœuf à la sicilienne
62. salade de poulet aux épinards et fraises
63. salade de bœuf façon thaï laab
64. salade de gésiers de canard et haricots verts
65. salade de poulet aux pêches et mozzarella
66. salade de carpaccio de bœuf et artichauts
67. salade de magret de canard et figues rôties
68. salade de bifteck grillé et tomates anciennes
69. salade de poulet, quinoa et patate douce
70. salade de porc laqué et nouilles soba
71. salade de bœuf et pommes de terre à la moutarde
72. salade de poulet aux agrumes et avocat
73. salade de magret de canard et framboises
74. salade de jambon de parme et melon
75. salade de bœuf façon thaï yam neua

Chapitre 6 — Salades de la mer

1. salade niçoise au thon frais
2. salade de saumon fumé et pommes vertes
3. salade thaï aux crevettes et papaye verte
4. salade de thon grillé aux haricots verts
5. salade de crabe et avocat
6. salade de calamars grillés et pommes de terre nouvelles
7. salade de poulpe et pommes de terre à l'espagnole
8. salade de crevettes au curry et ananas
9. salade de saumon grillé et fenouil
10. salade de moules au safran et poivrons
11. salade de homard et avocat
12. salade de sardines marinées et fenouil
13. salade de fruits de mer et agrumes
14. salade de thon rouge façon tataki
15. salade de crevettes et mangue au lait de coco
16. salade de saumon gravlax et pommes vertes
17. salade de moules à la provençale
18. salade d'espadon grillé et ratatouille froide
19. salade de gambas, avocat et pamplemousse
20. salade de maquereaux marinés et pommes de terre
21. salade de coquilles saint-jacques et chorizo
22. salade de truite fumée et pommes
23. salade de paella froide
24. salade de langoustines et avocat
25. salade de sardines fraîches et tomates
26. salade de calamars grillés à la grecque
27. salade de truite grillée et quinoa
28. salade de haddock fumé et pommes de terre tièdes
29. salade de gambas au lait de coco et ananas
30. salade de saumon gravlax et betteraves
31. salade de cabillaud à la tahitienne
32. salade de crevettes, avocat et pamplemousse
33. salade de harengs fumés et pommes à la scandinave
34. salade de saumon teriyaki et nouilles soba
35. salade de crevettes à l'orange et fenouil
36. salade de morue fraîche et courgettes grillées
37. salade de thon frais et petits légumes
38. salade de coquilles saint-jacques et vinaigrette aux agrumes
39. salade de maquereau fumé et pommes de terre
40. salade de langoustines et fenouil
41. salade de poulpe à la galicienne
42. salade de saumon gravlax et fenouil
43. salade vietnamienne au homard et mangue verte
44. salade de cabillaud fumé et pommes de terre tièdes
45. salade de homard et mangue
46. salade de sardines fraîches marinées au citron
47. salade de crabe et pomelo à la vietnamienne
48. salade de moules au safran et pommes de terre
49. salade japonaise de thon rouge mariné
50. salade portugaise de morue et pois chiches
51. salade niçoise au thon frais grillé
52. salade d'huîtres pochées et endives au champagne
53. salade de calmars grillés et chorizo
54. salade asiatique de crevettes au yuzu et gingembre
55. salade de maquereau fumé, betteraves et pommes
56. salade de langoustines, asperges et pamplemousse
57. salade d'anchois frais marinés à l'espagnole
58. salade scandinave de hareng fumé et pommes de terre
59. salade de noix de saint-jacques et endives au kumquat
60. salade de langouste tiède à la vanille et mangue
61. salade de thon mi-cuit au sésame et wakamé
62. salade provençale d'anchois et légumes grillés
63. salade de crabes mous frits et mangue verte
64. salade nordique de haddock fumé et pommes de terre tièdes
65. salade de gambas flambées au pastis et fenouil croquant
66. salade tiède de raie aux câpres et pommes grenailles

67. salade d'espadon grillé à la sicilienne
68. salade de palourdes et coques aux herbes fraîches
69. salade de saumon confit à l'huile d'olive et légumes printaniers
70. salade de fruits de mer à la méditerranéenne
71. salade de rouget barbet et fenouil confit
72. salade de homard bleu et asperges blanches
73. salade de bar sauvage aux agrumes et grenade
74. salade de fruits de mer et quinoa noir
75. salade de sole meunière et légumes printaniers

Chapitre 7 — Salades Végétariennes Complètes

1. buddha bowl aux légumes rôtis et houmous
2. salade de quinoa aux légumes grillés et feta
3. salade de lentilles corail, carottes rôties et halloumi grillé
4. salade de pois chiches rôtis et légumes méditerranéens
5. salade de boulgour et légumes rôtis à l'orientale
6. salade de tofu mariné et légumes croquants
7. salade de riz sauvage, betteraves rôties et noix
8. salade tiède de haricots blancs et légumes grillés
9. salade de millet, patate douce et épinards
10. salade de lentilles vertes et champignons poêlés
11. salade de couscous perlé et légumes rôtis au zaatar
12. salade de nouilles soba au tofu fumé et légumes croquants
13. salade de farro aux légumes grillés et halloumi
14. salade de freekeh et légumes racines rôtis
15. bowl de tempeh laqué et légumes asiatiques
16. salade de boulghour aux légumes rôtis et sauce tahini
17. salade de haricots azuki et légumes vapeur
18. salade de kamut et légumes d'automne
19. salade de sarrasin et légumes lacto-fermentés
20. salade de lentilles beluga et légumes d'hiver
21. salade tiède de polenta crémeuse et légumes grillés
22. salade de pâtes complètes aux légumes grillés et pesto
23. salade de pommes de terre nouvelles et légumes printaniers
24. salade de riz noir et légumes asiatiques
25. salade de légumineuses trois couleurs
26. salade de couscous perlé et légumes confits
27. salade de semoule aux légumes rôtis et halloumi
28. salade de haricots noirs et légumes mexicains
29. salade de légumes racines rôtis et lentilles vertes
30. salade de quinoa noir et légumes du soleil
31. salade de pois chiches épicés et légumes croquants

32. salade de petits épeautres et légumes confits
33. salade tiède de pommes de terre violettes et légumes verts
34. salade de boulgour et courge butternut rôtie
35. salade de riz basmati et légumes indiens
36. salade de pâtes complètes méditerranéenne
37. salade de lentilles corail et patate douce épicée
38. salade de millet et légumes grillés au curcuma
39. salade de nouilles soba et tempeh gingembre-sésame
40. salade de farro aux champignons sauvages et légumes racines
41. salade de panzanella aux légumes rôtis
42. salade de sarrasin grillé et légumes lacto-fermentés
43. salade de polenta grillée et légumes méditerranéens
44. salade de haricots azuki et légumes asiatiques
45. salade de pommes de terre et chou-fleur rôti à l'indienne
46. salade de quinoa rouge et légumes printaniers
47. salade de boulghour et légumes confits au citron
48. salade de lentilles beluga et betteraves rôties
49. salade tiède de tofu laqué et légumes croquants
50. salade de freekeh et légumes d'automne au miel
51. salade tiède de haricots cannellini et légumes méditerranéens
52. salade d'orge perlé aux champignons des bois et noisettes
53. salade de riz venere aux légumes rôtis et sauce à l'avocat
54. salade de pâtes d'épeautre aux légumes grillés et ricotta
55. salade de lentilles du puy et légumes racines confits
56. salade de quinoa tricolore aux légumes croquants et graines
57. salade tiède de polenta et champignons sauvages à la truffe
58. salade de sarrasin grillé et légumes d'hiver rôtis
59. salade de haricots azuki et légumes japonais
60. salade de couscous géant aux légumes confits et halloumi
61. salade de millet soufflé aux légumes croquants et avocat
62. salade de riz rouge et légumes asiatiques
63. salade de boulgour et aubergines grillées
64. salade de pommes de terre et brocoli rôti
65. salade de millet et légumes grillés orientaux
66. salade de couscous perlé et falafels
67. salade de pâtes complètes aux légumes rôtis et pesto de roquette
68. salade tiède de sarrasin et patate douce rôtie
69. salade de haricots blancs et poivrons grillés
70. salade de quinoa et brocoli rôti au citron
71. salade de haricots verts et pommes de terre nouvelles
72. salade de légumes grillés et burrata
73. salade de polenta crémeuse et champignons sauvages
74. salade de riz complet et légumes curry-coco
75. salade de légumes racines rôtis et fromage de chèvre chaud

Chapitre 8 — Bowls et salades tendance

1. poké bowl hawaïen au thon
2. buddha bowl quinoa et légumes rôtis
3. smoothie bowl aux fruits rouges
4. salade-jar méditerranéenne à emporter
5. açaí bowl tropical
6. power bowl protéiné poulet et avocat
7. grain bowl au saumon et légumes croquants
8. bowl thaï au tofu croustillant
9. bowl mexicain aux haricots noirs et guacamole
10. noodle bowl asiatique aux crevettes
11. bowl d'hiver aux légumes rôtis et boulettes de lentilles
12. rainbow bowl au saumon mariné
13. breakfast bowl énergétique
14. bowl de falafel et houmous
15. green detox bowl au kale et avocat
16. bowl méditerranéen aux boulettes d'agneau
17. salade-jar asiatique au poulet
18. sweet potato buddha bowl végétalien
19. savory breakfast bowl aux œufs et avocat
20. golden milk smoothie bowl au curcuma
21. bowl cajun au jambalaya déstructuré
22. bowl libanais au shawarma de poulet
23. salade-jar italienne au pesto et mozzarella
24. glow bowl aux superaliments
25. poké bowl végétarien à la betterave
26. macro bowl équilibré
27. smoothie bowl vert énergisant
28. burrito bowl mexicain
29. bowl indien au curry de légumes
30. bowl énergétique pré-entraînement
31. bowl nordique au saumon gravlax
32. salade-jar orientale aux falafels
33. bowl tropical aux crevettes et ananas
34. granola bowl aux fruits rouges
35. bowl japonais au tofu teriyaki
36. bowl italien caprese déstructuré
37. salade-jar automnale à la courge
38. bowl brunch œufs et saumon fumé
39. bowl hivernal aux légumes racines
40. maxi bowl salade niçoise revisitée
41. bowl oriental au couscous et poulet shawarma
42. smoothie bowl au cacao et banane
43. bibimbap coréen modernisé
44. salade-jar grecque revisitée
45. bowl végan au tempeh et légumes grillés
46. bowl méditerranéen végétarien
47. california bowl à l'avocat et crevettes
48. power bowl petit déjeuner au muesli
49. bowl façon ramen végétal
50. salade-jar thaïlandaise au poulet satay
51. buddha bowl hivernal aux grains anciens
52. bowl coréen au kimchi et bœuf
53. bowl créole au boudin antillais et patate douce
54. salade-jar waldorf revisitée
55. poké bowl aux deux saumons
56. bowl vitaminé aux agrumes et grenade
57. bowl méditerranéen aux lentilles et halloumi grillé
58. bowl minceur protéiné
59. salade-jar caesar gourmande
60. bowl crétois aux falafels de courgette
61. bowl vietnamien au bœuf laqué
62. dragon bowl aux légumes lacto-fermentés
63. smoothie bowl matcha énergisant
64. salade-jar de quinoa à la grenade
65. rice paper bowl végétalien
66. bowl italien à la polenta
67. bowl scandinave au saumon mariné
68. salade-jar orientale au houmous
69. bowl printanier aux petits pois et feta
70. bowl thaï au curry vert et crevettes
71. bowl marocain au couscous et légumes grillés
72. bowl alcalin détox
73. salade-jar hivernale à l'épeautre
74. burrito bowl tex-mex
75. bowl printanier aux asperges et oeuf poché

Chapitre 9 — Salades de pommes de terre

1. salade piémontaise classique
2. pommes de terre à l'allemande (kartoffelsalat)
3. salade tiède aux grenailles et haricots verts
4. salade de pommes de terre au hareng fumé
5. salade de pommes de terre dijonnaise
6. salade de pommes de terre à la scandinave
7. salade de pommes de terre façon niçoise
8. salade de pommes de terre aux lentilles et lardons
9. salade de pommes de terre roties au romarin
10. salade de pommes de terre au curry et poulet
11. salade de pommes de terre à la grecque
12. salade de pommes de terre aux herbes fraîches
13. salade de pommes de terre façon raclette
14. salade de pommes de terre façon césar
15. salade de pommes de terre sauce gribiche
16. salade de pommes de terre ratte à l'ail noir
17. salade de pommes de terre vitelotte aux légumes croquants
18. salade de pommes de terre fumée au maquereau
19. salade tiède de pommes de terre et chorizo
20. salade de pommes de terre au crabe et avocat
21. salade de pommes de terre façon paysanne
22. salade de pommes de terre au thon et légumes grillés
23. salade de pommes de terre à l'indienne
24. salade de pommes de terre et harengs marinés
25. salade de pommes de terre et fèves au pecorino
26. salade de pommes de terre sarladaise
27. salade de pommes de terre, haricots verts et thon
28. salade de pommes de terre au saumon fumé et crème d'aneth
29. salade de pommes de terre au fromage bleu et noix
30. salade de pommes de terre primeur à la menthe et au citron
31. salade de pommes de terre au haddock fumé
32. salade de pommes de terre à l'italienne
33. salade de pommes de terre et chou-fleur rôti
34. salade de pommes de terre et anchois à la provençale
35. salade de pommes de terre rôties au poulet et artichauts
36. salade de pommes de terre au bœuf séché des grisons
37. salade de pommes de terre aux herbes et citron confit
38. salade de pommes de terre façon choucroute
39. salade de pommes de terre au chou kale et bacon
40. salade de pommes de terre amandine au saumon et asperges

Chapitre 10 — Salades de légumes cuits

1. ratatouille froide à la provençale
2. salade de betteraves aux noix et feta
3. caponata sicilienne
4. salade de légumes grillés à la méditerranéenne
5. salade de haricots verts aux échalotes confites
6. salade de lentilles aux légumes rôtis
7. salade de chou-fleur rôti au cumin et grenade
8. salade tiède de poireaux vinaigrette
9. salade de champignons marinés à l'estragon
10. salade de légumes racines rôtis au miel et thym
11. salade de potimarron rôti aux lentilles et feta
12. salade de fenouil braisé et orange
13. salade tiède d'asperges et œufs pochés
14. salade de navets glacés aux agrumes
15. salade tiède de choux de bruxelles rôtis et bacon
16. salade de topinambours rôtis au citron
17. salade de carottes rôties au cumin et féta
18. salade de brocolis rôtis au sésame
19. salade tiède d'aubergines grillées à la grenade
20. salade de courge butternut rôtie aux épices
21. salade de haricots blancs et tomates confites
22. salade de patates douces et avocat
23. salade de légumes grillés et quinoa
24. salade de poivrons grillés et burrata
25. salade de céleri-rave rôti et pommes
26. salade de pois chiches rôtis et légumes
27. salade de carottes rôties au miel et agrumes
28. salade d'artichauts confits au citron et parmesan
29. salade de petits pois, fèves et asperges
30. salade de chou kale et patates douces rôties
31. salade de betteraves rôties au fromage de chèvre
32. salade de panais et carottes rôtis au miel
33. salade de champignons sautés aux herbes
34. salade de courgettes grillées et féta à la menthe
35. salade de haricots verts et pommes de terre au pesto
36. salade de légumes méditerranéens confits au four
37. salade de lentilles corail et carottes au cumin
38. salade de chou-fleur et brocoli au curry
39. salade de légumes-racines et quinoa
40. salade de potiron rôti au miel et fromage bleu

Chapitre 11 — Coleslaws et salades de choux

1. coleslaw américain traditionnel
2. salade de chou rouge aux pommes et noix
3. salade de chou kale, grenade et feta
4. coleslaw asiatique au sésame
5. salade de chou de bruxelles rôtis et lardons
6. salade croquante de chou chinois et mangue
7. salade de chou blanc et fenouil au cumin
8. kimchi express (version rapide)
9. salade de chou frisé et poires au fromage bleu
10. salade tiède de chou pointu et lardons
11. salade de chou blanc à la scandinave
12. salade de chou-fleur croquant à l'indienne
13. salade de chou romanesco et edamame
14. salade de chou rouge mariné au vinaigre de framboise
15. salade de mini-choux de bruxelles crus et pommes
16. salade tiède de chou rouge braisé au vin rouge
17. salade waldorf au chou-rave
18. coleslaw crémeuse au chou-fleur et brocoli
19. salade de chou blanc et fenouil à l'orange
20. salade de choux de bruxelles rôtis au sirop d'érable
21. salade de chou chinois à la japonaise
22. salade de chou-fleur rôti aux épices
23. salade tiède de chou kale sauté aux pignons
24. salade de chou et pomme façon asiatique
25. salade de chou blanc et radis à la mexicaine
26. salade de chou frisé et betterave rôtie
27. salade de chou-rave et pomme au curry
28. salade de chou blanc aux agrumes et avocat
29. salade de chou romanesco et brocoli au tahini
30. salade de chou rouge façon danoise
31. salade de choux de bruxelles et quinoa aux grenades
32. coleslaw au chou-fleur et curry de madras
33. salade croquante de chou vert et pommes au sirop d'érable
34. salade de chou chinois et edamame au sésame
35. salade de chou pointu et radis au fromage de chèvre

Chapitre 12 — Salades d'herbes et de jeunes pousses

1. mesclun provençal aux herbes fraîches
2. salade de roquette et parmesan aux pignons
3. salade de pissenlits aux lardons et œufs pochés
4. salade de jeunes épinards aux fruits rouges
5. salade de mâche et betterave rôtie au chèvre chaud
6. salade de pourpier et feta à la grecque
7. salade de jeunes pousses d'épinards et magret fumé
8. salade de pousses d'herbes aromatiques et agrumes
9. salade tiède de pousses d'épinards et champignons
10. salade de cresson et canard laqué
11. salade de jeunes pousses au fromage de chèvre pané
12. salade de roquette, figues et jambon de parme
13. salade de mâche, pomme et endives au roquefort
14. salade de pousses d'épinards et quinoa aux légumes rôtis
15. salade de pousses de betterave et ricotta citronnée
16. salade de feuilles de moutarde et canard fumé
17. salade de pourpier et champignons marinés
18. salade de pissenlits et jambon de pays aux croûtons
19. salade de roquette et bresaola aux agrumes
20. salade de cresson et crabe à l'avocat
21. salade de jeunes pousses d'épinards et pommes caramélisées
22. salade de mesclun et asperges vertes au citron
23. salade de jeunes pousses asiatiques et crevettes au sésame
24. salade de mâche et magret de canard aux agrumes
25. salade de roquette et poire au roquefort
26. salade de cresson et agrumes au saumon fumé
27. salade de jeunes pousses de saison aux herbes fraîches
28. salade de pousses de fèves et asperges blanches
29. salade de germes de soja et poulet teriyaki
30. salade de jeunes pousses d'épinards et fraises au balsamique
31. salade de jeunes pousses de légumes racines
32. salade de pissenlits et oeufs de caille
33. salade de feuilles de moutarde et poulet grillé
34. salade de roquette et boulgour aux herbes fraîches
35. salade de pourpier et tomates anciennes

Chapitre 13 — Salades Méditerranéennes

1. fattoush libanais
2. salade marocaine aux oranges
3. salade tunisienne méchouia
4. salade grecque traditionnelle (horiatiki)
5. salade caprese italienne
6. salade niçoise authentique
7. salade panzanella toscane
8. salade israélienne (salat yerakot yisraeli)
9. salade de poulpe à la portugaise
10. salade de boulgour tabbouleh libanais
11. salade catalane aux haricots blancs
12. salade d'aubergines grillées à la grenade
13. salade de lentilles à la marocaine
14. salade de crevettes à l'espagnole
15. salade cypriote au halloumi grillé
16. salade de haricots à la crétoise
17. salade sicilienne d'oranges et fenouil
18. salade de quinoa à la méditerranéenne
19. salade provençale de légumes grillés
20. salade de fèves à l'italienne
21. salade de pois chiches à l'égyptienne
22. salade maltaise de thon et haricots
23. salade de couscous à la marocaine
24. salade de pommes de terre à l'andalouse
25. salade de courgettes grillées et ricotta salée
26. salade méditerranéenne de riz noir aux fruits de mer et chorizo
27. salade de lentilles corail et légumes rôtis
28. salade de pastèque et féta à la grecque
29. salade de haricots verts et tomates séchées
30. salade de chèvre chaud aux figues et miel
31. salade d'orzo à la méditerranéenne
32. salade de carottes râpées à la marocaine
33. salade de pêches grillées et burrata
34. salade de poivrons marinés à l'espagnole
35. salade de pommes de terre à la sicilienne
36. salade de lentilles beluga et halloumi
37. salade de fruits de mer à la provençale
38. salade de boulgour et grenade à la libanaise
39. salade de haricots et thon à la toscane
40. salade de riz sauvage et légumes grillés
41. salade d'artichauts à la romaine
42. salade de pâtes orzo à la grecque
43. salade de pomelo et crevettes à la turque
44. salade de farro et légumes grillés à l'italienne
45. salade de pois chiches et betteraves à la marocaine
46. salade de fenouil et orange à la maltaise
47. salade de tomates et pêches à la burrata
48. salade de riz rouge de camargue aux légumes confits
49. salade de haricots verts et amandes à l'espagnole
50. salade de semoule et dattes à la marocaine

Chapitre 14 — Salades Asiatiques

1. som tam thaïlandaise (salade de papaye verte)
2. salade chinoise aux algues
3. salade coréenne de concombres (oi muchim)
4. salade de vermicelles de riz au bœuf (yum woon sen)
5. salade de chou chinois à la japonaise (hakusai no aemono)
6. salade de poulet et mangue à la thaïlandaise (yam gai)
7. salade de bœuf à la vietnamienne (bo bun)
8. salade de tofu et légumes croquants à la japonaise
9. salade de nouilles soba au sésame (hiyashi soba)
10. salade de crevettes à l'indonésienne (gado-gado)
11. salade de poulet épicée chinoise (bang bang ji)
12. salade de papaye et ananas à la vietnamienne
13. salade de concombre au sésame japonaise (kyuri no sunomono)
14. salade de chou blanc et carottes à la coréenne (yangbaechu muchim)
15. salade de porc char siu à la chinoise
16. salade de crevettes et pomelo à la thaïlandaise (yam som-o)
17. salade de nouilles ramen froides à la japonaise (hiyashi chuka)
18. salade de mangue verte épicée à la thaïlandaise (yam mamuang)
19. salade de kimchi et porc grillé à la coréenne
20. salade de radis daikon et algues à la japonaise (daikon to kombu no sarada)
21. salade tiède de bœuf thaïlandaise (yam neua)
22. salade de tofu soyeux et légumes à la japonaise (hiyayakko)
23. salade de poulet et légumes à la vietnamienne (goi ga)
24. salade de nouilles soba et légumes grillés à la japonaise
25. salade de canard laqué à la chinoise
26. salade de champignons enoki à la coréenne
27. salade de germes de soja et porc grillé à la thaïlandaise
28. salade de vermicelles de haricot mungo à la chinoise (liang fen)
29. salade de pastèque et feta à la thaïlandaise
30. salade de bœuf et papaye verte façon laotienne (tam mak hoong)
31. salade japonaise de pousses de bambou (takenoko salad)
32. salade de légumes marinés à la coréenne (namul)
33. salade de poulet et ananas à la thaïlandaise
34. salade de nouilles de patate douce à la coréenne (japchae)
35. salade de chou napa et kimchi à la coréenne
36. salade de lychees et crevettes à la thaïlandaise
37. salade de chou et poisson fumé à la japonaise
38. salade de nouilles udon et légumes au miso
39. salade de poulet tikka à l'indienne
40. salade de céleri-rave et pomme à la japonaise
41. salade de bœuf grillé et légumes à la vietnamienne (bò nướng)
42. salade de riz frit et légumes à la malaisienne (nasi goreng salad)
43. salade de concombre et myoga à la japonaise
44. salade de poulet kari à la malaisienne
45. salade de légumes fermentés à la chinoise (pǎo cai)
46. salade de fruits de mer et citronnelle à la thaïlandaise (yam talay)
47. salade de riz au thé vert à la japonaise (ochazuke salad)
48. salade de betterave et pomme à la coréenne
49. salade de patate douce et edamame à la japonaise
50. salade de melon et jambon cru à l'asiatique

Chapitre 15 — Salades Américaines

1. salade cobb californienne
2. salade tex-mex aux haricots noirs
3. salade waldorf new-yorkaise
4. salade césar de tijuana
5. salade de pommes de terre du maine
6. salade de maïs grillé du midwest
7. salade de crabe maryland
8. salade de poulet à la floridienne
9. salade de lentilles à la cajun
10. ambrosia du sud revisitée
11. salade de quinoa du nouveau-mexique
12. salade de betteraves et oranges façon hawaii
13. salade de homard du connecticut
14. salade de patates douces rôties à l'érable
15. coleslaw californien aux agrumes
16. salade de saumon fumé et pommes de terre nouvelles façon alaska
17. salade southwestern aux haricots et maïs grillé
18. salade de roquette, fraises et fromage bleu
19. salade d'orge aux légumes rôtis et herbes fraîches
20. salade césar aux crevettes cajun
21. salade de haricots verts et champignons à la moutarde
22. salade taco bowl
23. salade de chou frisé, pommes et canneberges
24. salade de poulet buffalo
25. salade de cresson et pamplemousse à l'avocat
26. salade de quinoa noir, maïs rôti et haricots rouges
27. salade de pommes, fenouil et noix au citron
28. salade de patates douces et lentilles aux épices
29. salade de concombre, radis et fenouil à l'aneth
30. salade de fruits exotiques au citron vert et menthe
31. salade de pommes de terre bleues et radis au bacon
32. salade de riz sauvage aux canneberges et noix de pécan
33. salade de crevettes et avocat à la cubaine
34. salade de légumes grillés à la mexicaine
35. salade de poires, roquefort et noix caramélisées
36. salade de maïs et haricots noirs à la lime
37. salade de chou-fleur rôti au curcuma
38. salade de fruits rouges, melon et feta
39. salade de tomates anciennes et basilic au vinaigre balsamique
40. salade de pommes de terre et harengs fumés
41. salade de pâtes aux légumes grillés et pesto
42. salade américaine de chou kale aux superfruits
43. salade de betteraves rôties au chèvre et miel
44. salade américaine de poulet au curry et raisins golden
45. salade de champignons sauvages et échalotes caramélisées
46. salade de poulet barbecue et maïs grillé
47. salade de légumineuses aux herbes fraîches
48. salade hawaienne au saumon mariné
49. salade de quinoa et légumes rôtis au chipotle
50. salade acidulée de pommes, céleri et noix

Chapitre 16 — Salades Européennes

1. salade niçoise contemporaine aux légumes croquants
2. salade grecque (horiatiki)
3. salade de pommes de terre allemande (kartoffelsalat)
4. salade russe (olivier)
5. salade de hareng à la scandinave
6. salade italienne de pain (panzanella)
7. salade de lentilles à la française
8. salade de tomates roumaine (salata de rosii)
9. salade polonaise de betteraves (sałatka z buraczków)
10. salade portugaise de morue (salada de bacalhau)
11. salade espagnole de poivrons grillés (escalivada)
12. salade bulgare de concombre et yaourt (snezhanka)
13. salade anglaise de cresson et œufs (watercress salad)
14. salade irlandaise de chou et pommes (colcannon salad)
15. salade autrichienne de pommes de terre et cornichons (erdäpfelsalat)
16. salade suédoise de pommes de terre et hareng (sillsallad)
17. salade hongroise aux poivrons (lecsós saláta)
18. salade tchèque de pommes de terre et concombre (bramborový salát)
19. salade finlandaise de betteraves et hareng (rosolli)
20. salade écossaise aux harengs fumés (crappit heid salad)
21. salade belge aux chicons et noix (witloofsalade)
22. salade luxembourgeoise de pommes de terre et fèves (bouneschlupp salat)
23. salade croate de poulpe (salata od hobotnice)
24. salade slovaque de haricots et saucisse fumée (fazuľový šalát)
25. salade maltaise d'oranges et fenouil (insalata tal-bettieħ u finoċċju)
26. salade albanaise de poivrons et fromage (sallatë specash)
27. salade lettone de hareng aux betteraves (siļķu salāti)
28. salade danoise aux crevettes et asperges (rejesalat)
29. salade slovène de haricots et thon (fižolova solata s tuno)
30. salade chypriote de halloumi grillé (salata me halloumi)
31. salade portugaise de morue et pois chiches (salada de bacalhau com grão)
32. salade espagnole d'oranges et olives (ensalada de naranjas y aceitunas)
33. salade italienne de fenouil et agrumes (insalata di finocchi e agrumi)
34. salade anglaise de petits pois et menthe (pea and mint salad)
35. salade allemande de pommes de terre et saucisses (wurstsalat)
36. salade grecque de pois chiches (revithosalata)
37. salade russe de betteraves (vinegret)
38. salade suédoise de pommes de terre nouvelles (nypotatis sallad)
39. salade irlandaise de saumon fumé et pommes de terre (dublin coddle salad)
40. salade norvégienne de saumon gravlax (gravlaks salat)
41. salade polonaise de haricots verts (sałatka z fasolki szparagowej)
42. salade écossaise de hareng fumé et pomme (arbroath smokie salad)
43. salade espagnole d'artichauts et jambon (ensalada de alcachofas y jamón)
44. salade corse de brocciu et figue (insalata di brocciu e fichi)
45. salade belge d'endives et crevettes grises (salade de chicons aux crevettes)
46. salade luxembourgeoise de haricots verts et lardons (bouneschlupp salat)
47. salade croate de haricots blancs (salata od graha)
48. salade moldave de légumes grillés (zacuscă)
49. salade hollandaise de hareng nouveau (nieuwe haring salade)
50. salade suisse de saucisse à rôtir et fromage (cervelat-käse-salat)

Chapitre 17 — Salades Sucrées-Salées

1. salade de roquette, figues rôties et jambon fumé
2. salade de poulet caramélisé au miel et orange
3. salade de betteraves rôties au miel et fromage de chèvre
4. salade de melon, jambon cru et feta au miel
5. salade de poires caramélisées, bleu et noix caramélisées
6. salade de mangue, avocat et crevettes au miel et lime
7. salade de courge butternut rôtie au sirop d'érable et fromage de chèvre
8. salade de fraises, épinards et poulet caramélisé au balsamique
9. salade de patates douces rôties au miel, quinoa et grenade
10. salade de pêches grillées, burrata et prosciutto
11. salade de quinoa sucré-salé aux fruits secs et feta
12. salade de pastèque, feta et olives kalamata
13. salade de chou rouge, pommes et canneberges au sirop d'érable
14. salade de carotte rôtie au miel et cumin, orange et avocat
15. salade de poires, jambon cru et noisettes au miel
16. salade de chou-fleur rôti au miel, raisins et amandes
17. salade de pamplemousse, fenouil et crevettes au miel
18. salade de canard laqué au miel, orange et gingembre
19. salade de lentilles, pommes caramélisées et halloumi
20. salade de poulet aux abricots secs, miel et romarin
21. salade de betteraves rôties, agrumes et pistaches caramélisées catégorie: entrée | saison: automne-hiver | préparation: 45 min | pour 4 personnes
22. salade de chou kale, pommes au sirop d'érable et bacon
23. salade de poulet au miel et citron, fraises et avocat
24. salade de cantaloup, jambon de parme et mozzarella au miel
25. salade de lentilles corail, poires caramélisées et fromage bleu

Chapitre 18 — Salades De Fruits

1. salade de fruits tropicaux au sirop de gingembre
2. salade de fraises et melon à la menthe et au basilic
3. salade de fruits rouges au sirop de rose
4. salade d'agrumes au miel et à la cannelle
5. salade de fruits exotiques au lait de coco et citron vert
6. salade de pêches et nectarines rôties au miel et thym
7. salade de melon et pastèque à la feta et menthe
8. salade de fruits d'automne au sirop d'érable et cannelle
9. salade de baies et agrumes au basilic et balsamique
10. salade de mangue et ananas à la vanille et au rhum
11. salade de pommes et poires au caramel et muscade
12. salade de fruits rouges au basilic et mascarpone
13. salade de fruits exotiques à la cardamome et au gingembre
14. salade de fraises et rhubarbe au basilic et poivre rose
15. salade de poires au vin épicé et aux agrumes
16. salade de fruits secs réhydratés au thé et épices
17. salade de fruits du verger au sirop de lavande
18. salade de kiwis et avocats au citron vert et coriandre
19. salade de pommes et cranberries au sirop d'érable et noix
20. salade de fruits exotiques à la citronnelle et combava
21. salade de fruits rouges au yaourt grec et miel de thym
22. salade de fruits jaunes et oranges au safran
23. salade de fruits d'hiver aux épices chaudes et agrumes
24. salade de fruits blancs à la vanille et fleur d'oranger
25. salade de fruits confits au vin chaud et agrumes

Chapitre 19 — Salades Fusion

1. salade thaï-mexicaine à l'avocat et crevettes
2. salade méditerranéenne-japonaise au saumon et feta
3. salade indienne-italienne aux lentilles et parmesan
4. salade scandinave-asiatique au saumon gravlax et edamame
5. salade mexicaine-libanaise au poulet shawarma
6. salade péruvienne-japonaise au ceviche de thon
7. salade grecque-mexicaine à la pastèque et feta
8. salade coréenne-méditerranéenne au bœuf bulgogi
9. salade maroco-japonaise aux agrumes et sésame
10. salade cajun-asiatique aux crevettes et nouilles de riz
11. salade italienne-thaï aux pâtes et curry vert
12. salade nordique-chinoise au saumon et gingembre
13. salade française-vietnamienne au canard et kumquats
14. salade fusion afro-caraïbes aux crevettes et noix de coco
15. salade australienne-espagnole aux fruits de mer
16. salade marocaine-japonaise aux légumes rôtis et miso
17. salade tex-mex-asiatique au bœuf et sauce hoisin
18. salade libanaise-indienne aux lentilles et halloumi
19. salade italienne-mexicaine aux pâtes et haricots noirs
20. salade sud-est asiatique-californienne aux fruits exotiques
21. salade japonaise-méditerranéenne au poulet teriyaki
22. salade française-indienne aux lentilles du puy et curry
23. salade caribéenne-asiatique aux crevettes et ananas
24. salade nord-africaine-nordique aux betteraves et agrumes
25. salade fusion espagnole-japonaise au tempeh et safran

Chapitre 20 — Salades Gastronomiques

1. salade de homard et mangue à l'émulsion de vanille
2. salade de foie gras poêlé aux pêches caramélisées et pain d'épices
3. salade de saint-jacques snackées, crémeux de panais et truffe d'hiver
4. salade de langoustines rôties, agrumes et fenouil confit
5. salade tiède de pigeonneau rosé et cerises au vinaigre de framboise
6. salade de ris de veau croustillants et champignons sauvages
7. salade de queue de bœuf confite et moelle, condiment au raifort
8. salade de homard bleu au caviar d'aquitaine et agrumes
9. salade de canard colvert aux figues rôties et purée de céleri-truffe
10. salade de légumes oubliés et œufs de caille pochés au champagne
11. salade de king crabe d'alaska, avocat et pomme verte
12. salade de coquilles saint-jacques, crémeux de butternut et jambon ibérique
13. salade de agneau de lait confit, artichauts poivrade et purée d'olives noires
14. salade de queue de boeuf confite, foie gras et lentilles du puy
15. salade de poitrine de pigeon fumée, kumquats et pommes de terre rattes
16. salade de homard poché au beurre d'agrumes, asperges vertes et pamplemousse
17. salade de ris de veau dorés, artichaut barigoule et condiment citron-câpres
18. salade de langoustines rôties, betteraves multicolores et pistou d'herbes
19. salade de canard sauvage fumé, pruneaux d'agen et noix de pécan
20. salade de queues d'écrevisses, asperges blanches et œufs de caille
21. salade de caille rôtie aux cerises et amandes, purée de céleri-rave
22. salade de langouste pochée au champagne et caviar d'aubergine
23. salade de magret de canard fumé, poire pochée au vin rouge et roquefort
24. salade de homard bleu à la mangue et caviar oscietre
25. salade de filet de veau rôti, morilles et purée de topinambours truffée

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L’OUVRAGE

Une approche encyclopédique et passionnée

Ce Grand Livre des Salades n'est pas un simple recueil de recettes. Il s'agit d'une véritable exploration systématique et passionnée d'un pan entier de notre culture gastronomique. Les mille recettes rassemblées ici ont été méticuleusement sélectionnées pour offrir un panorama aussi complet que possible de cet art culinaire, des préparations les plus emblématiques aux trouvailles régionales méconnues, des compositions traditionnelles aux créations d'avant-garde.

Notre démarche s'inscrit dans une double volonté : celle de préserver un patrimoine vivant en concevant et documentant ces recettes avec rigueur et précision, mais aussi celle d'inspirer la créativité en dévoilant les principes fondamentaux qui permettent à chacun de créer ses propres compositions.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Une structure qui reflète la diversité d'un art culinaire

La première partie, "Les Classiques Incontournables", constitue le socle de notre exploration avec 700 recettes réparties en douze catégories distinctes. Elle couvre l'ensemble du répertoire traditionnel, des salades vertes aux coleslaws, des préparations à base de légumineuses aux compositions carnées ou marines. Ces recettes fondamentales forment le vocabulaire de base que tout amateur de cuisine se doit de maîtriser.

La richesse de cet ouvrage se reflète dans son organisation méticuleuse en trois grandes parties, chacune révélant une facette différente de l'univers des salades :

La deuxième partie nous emmène dans un fascinant "Tour du Monde des Salades" à travers 200 recettes des quatre coins du globe. Cette section témoigne d'une façon de développer notre propre interprétation de la salade, adaptée à des ingrédients locaux, des techniques ancestrales et des préférences gustatives. Des mezze méditerranéens aux compositions asiatiques vibrantes d'épices, des salades robustes d'Europe du Nord aux préparations fruitées des tropiques, ce voyage culinaire révèle l'extraordinaire diversité des approches.

Enfin, la troisième partie dévoile "100 Créations Originales" qui témoignent du dynamisme et de l'inventivité de la cuisine contemporaine. Ces recettes d'avant-garde, réparties en quatre catégories innovantes, repoussent les frontières traditionnelles du genre en explorant les mariages sucrés-salés, les compositions fusion ou les présentations gastronomiques sophistiquées.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Les fondements d'un art subtil

Car la salade, dans sa simplicité apparente, repose sur des principes subtils dont la maîtrise fait toute la différence : le contraste des textures qui stimule les sens, l'harmonie des couleurs qui séduit le regard, la complémentarité des saveurs qui enchante le palais, et ce timing précis qui préserve la fraîcheur des ingrédients jusqu'au moment de la dégustation.

Pour guider le lecteur dans sa découverte, nous avons placé en ouverture de l'ouvrage une section dédiée aux "Techniques et Conseils Fondamentaux". Cette introduction pratique dévoile les secrets d'une salade réussie, de l'équilibre parfait des saveurs à l'art délicat de l'assaisonnement. Elle explore également les méthodes optimales de conservation et de préparation des ingrédients, présente l'équipement recommandé et offre un glossaire complet des termes et techniques spécifiques à cet univers culinaire.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Une célébration des saisons et des terroirs

Plus qu'aucune autre préparation culinaire, la salade entretient un lien privilégié avec les saisons et les terroirs. Elle célèbre la fraîcheur des premières pousses printanières, l'abondance généreuse de l'été, les saveurs profondes de l'automne et les légumes racines réconfortants de l'hiver. À travers ces recettes, nous invitons le lecteur à redécouvrir ce rythme naturel qui guide depuis toujours la cuisine traditionnelle.

Cette sensibilité aux cycles de la nature se double d'un profond respect pour les spécificités régionales. Chaque terroir français, avec ses microclimats, ses traditions agricoles et ses héritages culturels, a développé ses propres interprétations de la salade, utilisant les produits locaux avec ingéniosité. De la salade lyonnaise aux lardons à la périgourdine aux gésiers confits, de la niçoise méditerranéenne à la piémontaise du nord, ces créations régionales racontent l'histoire d'un patrimoine gastronomique d'une richesse exceptionnelle.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

De l'entrée au plat principal : la salade dans tous ses états

L'une des caractéristiques les plus remarquables de la salade est sa formidable versatilité. Loin d'être cantonnée au simple rôle d'accompagnement, elle peut occuper toutes les positions dans un repas : entrée légère qui éveille l'appétit, plat complet nourrissant et équilibré, interlude rafraîchissant entre deux services, ou même dessert surprenant lorsqu'elle se compose de fruits harmonieusement assaisonnés.

Cette adaptabilité se reflète dans la diversité des recettes présentées dans cet ouvrage. Des compositions légères aux préparations plus substantielles, des salades frugales aux créations festives, des recettes express du quotidien aux élaborations patientes des jours de célébration – toutes les occasions et tous les besoins trouvent leur réponse dans l'art de la salade.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « Les Salades en 1000 Recettes » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/les-salades**.