

*Dans la même collection :*

- 2. Les Oeufs**
- 3. Le Poulet**
- 4. Cuisiner les Viandes**
- 5. Tartes à la Carte**
- 6. Les Gâteaux Maison**

Imprimé en Italie

1

Les Salades Gaïes

*Les Cahiers  
de  
Cuisine*

# Les Salades Gaïes



*Offert par* **felix potin**

*Recettes proposées par*  
*Valérie-Anne Létaille*

*Les Cahiers de Cuisine*

*Collection dirigée par*  
Sabina de Balkany

*Ouvrage rédigé par*  
Valérie-Anne Létaille

*avec la collaboration de*  
Nicole Boulatsel  
Laurence Pagnard  
Brigitte de Roquemaurel

*Réalisation :*  
Béatrice Sturm  
Diane d'Halloy

# **Les Salades Gaies**

Les proportions indiquées dans les recettes  
sont calculées pour 4 personnes.

© Editions Valber, 1983.  
76, bd Saint-Germain 75005 Paris

**Editions Valber**

## CAVIAR D'AUBERGINES

**Préparation :** 20 mn

**Cuisson :** 30 mn

1. Faites griller les aubergines à four chaud pendant 30 mn. Retournez-les souvent pendant la cuisson. Lorsque leur peau est légèrement calcinée, plongez-les dans l'eau froide et pelez-les.
2. Pressez le citron. Hachez le persil. Coupez la tomate en rondelles. Ecrasez la gousse d'ail au mortier. Pelez les oignons, et écrasez-les également. Il faut qu'ils soient réduits en purée.
3. Passez les aubergines au mixer ou à la moulinette. Ajoutez le sel, le poivre moulu, le persil haché, l'ail et les oignons écrasés.
4. Versez les aubergines dans un saladier. Ajoutez le jus de citron. Puis incorporez l'huile d'olive peu à peu en tournant.
5. Mettez au frais, et décorez avec les rondelles de tomate.

## recette classique

### Ingrédients et matériel

2 aubergines  
1 tomate  
1 gousse d'ail  
2 petits oignons frais  
1 citron  
1 dl d'huile d'olive  
felix potin  
Sel, poivre en grains  
Persil

#### Matériel

1 four  
1 moulinette ou 1 mixer  
1 mortier



**Conseil :** surveillez bien la cuisson des aubergines. La réussite de la recette en dépend. Leur chair doit être molle, et leur peau doit être presque brûlée.



## CÉLERI RÉMOULADE

Préparation : 20 mn

Pas de cuisson

1. Epluchez le céleri-rave et râpez-le à la râpe à gros trous. Arrosez-le de jus de citron pour qu'il ne noircisse pas. Salez-le et remuez. Laissez-le suer de 30 mn à 1 h, dans un récipient.
2. Pour la sauce rémoulade, préparez une mayonnaise forte. Dans un bol, mettez un jaune d'œuf, la moutarde, sel, 2 tours de moulin à poivre et 1 filet de vinaigre. Tournez énergiquement, puis ajoutez l'huile en filet en continuant à tourner. La mayonnaise doit être bien épaisse et rester accrochée au fouet.
3. Egouttez le céleri en le pressant entre vos mains. Mettez-le dans un saladier.
4. Ajoutez progressivement la mayonnaise au céleri. Remuez pour bien mélanger. Laissez macérer encore 30 mn avant de servir.

## recette classique

### Ingrédients et matériel

400 g de céleri-rave  
1 citron  
1/4 l d'huile  
2 cuillères à soupe  
de moutarde forte  
1 jaune d'œuf  
1 cuillerée à café de sel fin  
1 filet de vinaigre  
felix potin  
Poivre du moulin

#### Matériel

1 râpe  
1 presse-citron



**Conseil :** pour décorer le céleri rémoulade, parsemez-le de 2 cuillères à soupe de persil haché au moment de servir.

## FRISÉE AUX LARDONS

Préparation : 15 mn

Cuisson : 7 mn

1. Epluchez les gousses d'ail. Coupez les croûtons en 4 morceaux. Frottez-les d'ail, et mettez-les de côté.
2. Enlevez la couenne du lard et coupez-le en cubes d'environ 1 cm de côté. Faites chauffer une poêle, et faites-y revenir les lardons, sans matière grasse. Laissez-les cuire 7 mn pour qu'ils soient bien dorés.
3. Lavez la salade. Egouttez-la. Coupez-la grossièrement et mettez-la directement dans le saladier.
4. Dans un bol, préparez la vinaigrette en mélangeant bien les ingrédients : moutarde, vinaigre, sel, poivre et huile. Ajoutez les croûtons aillés pour qu'ils s'imbibent.
5. Quand les lardons sont cuits, jetez la graisse de cuisson. Versez-les dans la salade. Arrosez de vinaigrette. Mélangez, et servez immédiatement.

## recette classique

### Ingrédients et matériel

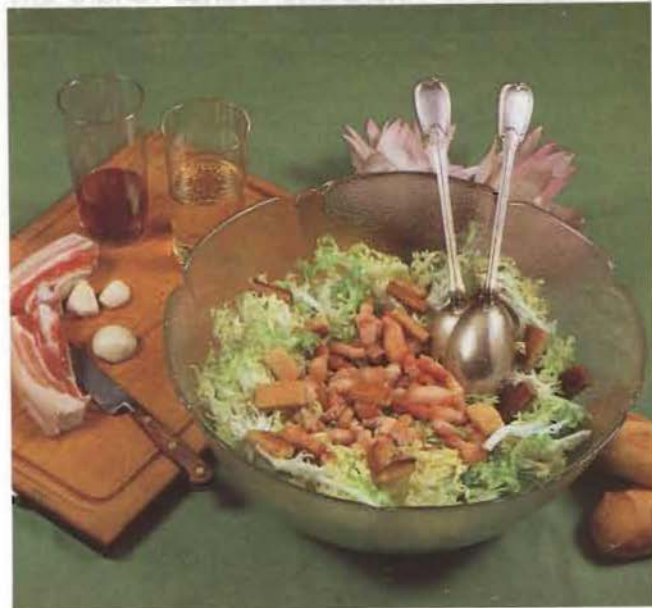
1 frisée moyenne  
2 croûtons de pain  
2 gousses d'ail  
200 g de poitrine demi-sel

#### Pour la vinaigrette :

1 cuillerée à café  
de moutarde  
1 cuillerée à soupe  
de vinaigre  
3 cuillerées à soupe d'huile  
felix potin  
Sel, poivre

#### Matériel

1 poêle  
1 saladier



**Conseil :** pour varier vos menus, vous pouvez remplacer la frisée par la scarole ou les pissenlits.



## SALADE DE BŒUF

Préparation : 15 mn

Cuisson : 10 mn

1. Dégraissez 350 g de bœuf cuit et coupez-le en gros dés.
2. Faites durcir 2 œufs pendant 10 mn à l'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide et écalez-les.
3. Coupez les queues terreuses de la mâche. Lavez soigneusement les feuilles. Egouttez-les.
4. Epluchez les échalotes et hachez-les.
5. Préparez la vinaigrette : faites fondre une pincée de sel dans le vinaigre. Ajoutez la moutarde. Versez l'huile et tournez. Ajoutez enfin le persil haché et les échalotes hachées. Mélangez.
6. Disposez la mâche égouttée dans un saladier. Mettez les dés de bœuf au centre. Arrosez de vinaigrette. Décorer avec les œufs coupés en quartiers. Cette salade sera encore meilleure si vous la laissez attendre au frais une petite heure.

## recette classique

### Ingrédients et matériel

350 g de bœuf cuit  
(ou des restes de pot-au-feu)  
2 œufs  
250 g de mâche

#### Pour la vinaigrette :

1 cuillerée à soupe de vinaigre  
1 cuillerée à soupe de moutarde  
3 cuillerées à soupe d'huile  
2 échalotes

1 cuillerée à soupe de persil haché  
Sel, poivre

#### Matériel

1 saladier



**Conseil :** une version plus nourrissante consiste à mettre en quantités égales du bœuf et des pommes de terre à l'eau coupées en morceaux.

## SALADE COMPOSÉE

**Préparation :** 20 mn

**Cuisson :** 10 mn

1. Faites cuire un œuf dur 10 mn à l'eau bouillante. Passez-le sous l'eau froide et écalez-le. Coupez-le en quartiers.
2. Epluchez à vif oranges et pamplemousses. Coupez la chair en dés grossiers, en prenant soin d'enlever autant que possible les peaux et pépins.
3. Enlevez les pieds sableux des champignons. Lavez-les et épongez-les soigneusement. Coupez-les en lamelles. Si votre salade doit attendre un peu, passez-les au jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent.
4. Coupez jambon et gruyère en fines lanières.
5. Lavez la laitue. Egouttez-la. Conservez les feuilles épaisses pour garnir le saladier. Taillez le cœur en chiffonnade, c'est-à-dire en lanières grossières. Mettez tous les ingrédients dans un saladier.
6. Préparez la sauce. Pressez un demi-citron. Hachez la ciboulette. Ecrasez le fromage blanc dans un grand bol. Incorporez le jus du citron, la ciboulette hachée et mélangez. Salez et poivrez généreusement. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement. Versez la sauce sur la salade, tournez et servez.

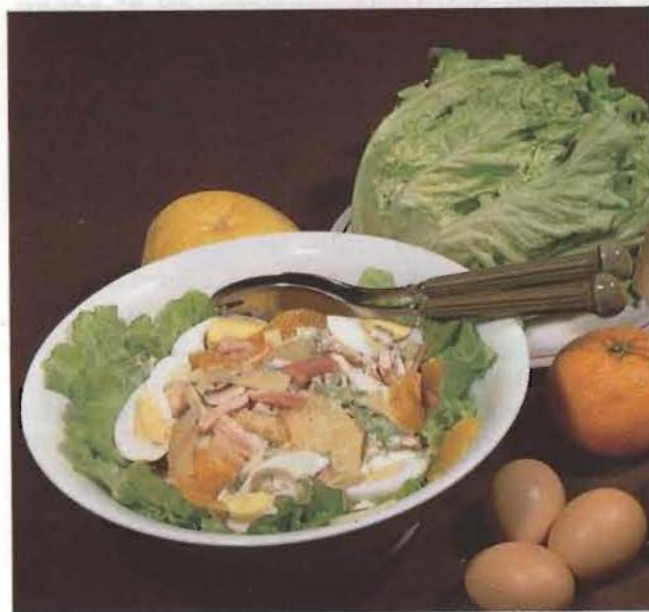
## recette classique

### Ingrédients et matériel

1 laitue  
2 oranges  
1 pamplemousse  
100 g de gruyère felix potin  
1 œuf  
150 g de jambon blanc  
100 g de champignons  
de Paris  
75 g de fromage blanc  
1/2 citron  
Ciboulette  
Sel, poivre

### Matériel

1 presse-citron  
1 planche à découper  
1 saladier



**Conseil :** si vous avez le temps et le courage, coupez oranges et pamplemousse en quartiers et épluchez chaque quartier.



# SALADE DE CREVETTES

Préparation : 15 mn

Cuisson (facultative) : 5 mn

1. Si vous avez acheté des crevettes vivantes, faites bouillir une casserole d'eau salée et poivrée. Jetez-y les crevettes vivantes, et laissez-les cuire à frémissements 5 mn. Egouttez, laissez refroidir, et décortiquez-les.
2. Aspergez les crevettes décortiquées de cognac et laissez mariner environ 15 mn.
3. Pendant ce temps, préparez une mayonnaise. Mélangez dans un grand bol jaune d'œuf, moutarde, vinaigre, sel et poivre. Versez ensuite l'huile, goutte à goutte d'abord puis plus généreusement. Tournez sans interruption. Quand la mayonnaise est bien ferme, ajoutez la crème fraîche, et éventuellement 1 cuillerée d'eau si le mélange vous semble trop épais.
4. Lavez la laitue. Jetez les grosses feuilles. Disposez les plus tendres au fond de votre saladier ou de votre coupe. Incorporez les crevettes à la sauce et versez-les dans la coupe. Décorez selon votre humeur avec des herbes, des radis, des rondelles d'œufs durs...

## recette classique

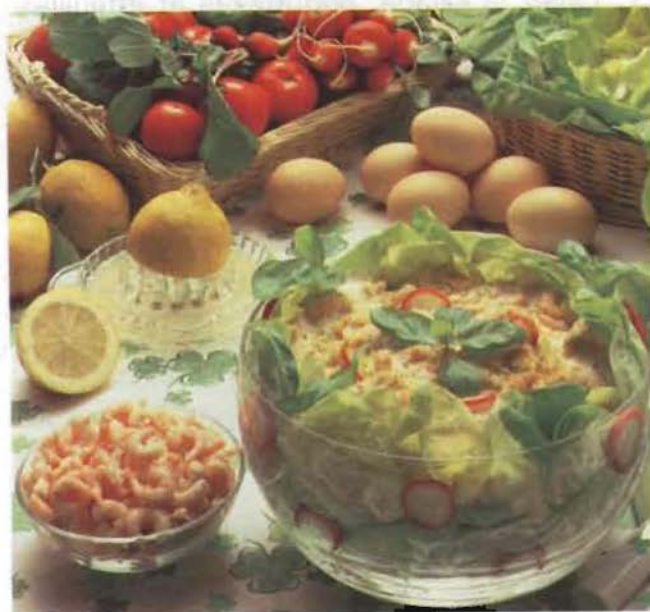
### Ingrédients et matériel

200 g de crevettes  
décortiquées  
ou 500 g de crevettes roses  
vivantes  
1 laitue  
1 cuillerée à café de cognac  
1/4 l d'huile  
1 jaune d'œuf  
1 cuillerée à café  
de moutarde  
1 cuillerée à café  
de vinaigre

1 cuillerée à soupe  
de crème fraîche  
Sel, poivre

#### Matériel

1 coupe transparente  
(si possible)



**Conseil :** comme dans toutes les recettes à base de mayonnaise, vous pouvez utiliser de la mayonnaise toute prête pour gagner du temps.



# SALADE DE MAÏS

Préparation : 40 mn

Cuisson : 20 mn

1. Préparez les haricots verts : coupez les queues et retirez les fils. Portez à ébullition 2 l d'eau salée dans une grande casserole. Plongez les haricots dans l'eau bouillante, et laissez cuire environ 20 mn. Sortez-les encore croquants. Passez-les sous l'eau froide. Egouttez-les.
2. Trempez les tomates quelques instants dans de l'eau bouillante pour pouvoir les peler. Pelez-les et coupez-les en rondelles.
3. Lavez la salade, égouttez-la et effeuillez-la. Lavez le poivron. Coupez-le en deux et enlevez les pépins. Coupez-le en lanières.
4. Dans le plat de service, faites un lit de haricots verts. Entourez-le des tomates. Dressez une couronne extérieure avec la frisée et les poivrons. Parsemez le tout de grains de maïs que vous aurez pris soin de rincer. Posez les noix décortiquées sur les tomates.
5. Préparez une vinaigrette : faites fondre une pincée de sel dans le vinaigre. Ajoutez l'huile de noix. Fouettez pour émulsionner. Versez la vinaigrette sur le plat de service.

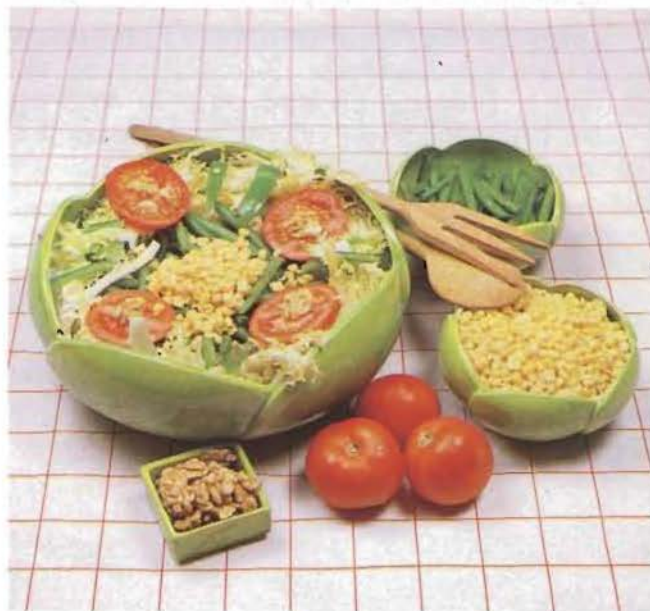
## recette classique

### Ingrédients et matériel

1 frisée  
2 belles tomates  
500 g de haricots verts  
frais  
1 poivron vert  
150 g de maïs en grains  
felix potin  
1 cuillerée à soupe  
de vinaigre de vin  
3 cuillerées à soupe d'huile  
de noix  
8 noix  
Sel, poivre

### Matériel

1 grande casserole



**Conseil :** ne cuisez surtout pas trop les haricots verts. Il faut qu'ils gardent du croquant sous la dent.

# SALADE DE POMMES DE TERRE

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 mn

1. Choisissez des pommes de terre à chair ferme (Hollande par exemple). Lavez-les sans les éplucher. Faites-les cuire dans leur peau, à l'eau bouillante salée, et à couvert. Comptez environ 30 mn de cuisson. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.
2. Laissez les pommes de terre tiédir au coin du feu. Elles sécheront en même temps. Quand vous pouvez les prendre, épluchez-les et coupez-les en rondelles.
3. Disposez les rondelles dans un plat creux ou dans un saladier. Arrosez-les de vin blanc. Remuez un peu pour le répartir, en prenant garde de ne pas casser les rondelles.
4. Préparez la vinaigrette dans un bol. Commencez par faire fondre le sel dans le vinaigre. Ajoutez la moutarde puis l'huile. Mélangez bien. Hachez l'échalote et la ciboulette. Mélangez-les à la vinaigrette. Versez la vinaigrette sur les pommes de terre. Tournez sans écraser les pommes de terre. Servez tiède.

## recette classique

### Ingrédients et matériel

800 g de pommes de terre  
1 échalote  
Quelques brins  
de ciboulette  
1 dl de vin blanc sec

#### Pour la vinaigrette :

1 cuillerée à soupe  
de moutarde felix potin  
1 cuillerée à soupe  
de vinaigre  
4 cuillerées à soupe d'huile  
Sel, poivre

#### Matériel

1 plat creux ou un saladier



**Conseil :** vous pouvez lier votre salade avec un peu de crème fraîche, qui ajoutera du moelleux.



## SALADE DE POULET

**Préparation :** 20 mn

**Cuisson :** 20 mn

1. Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Jetez le riz dedans et laissez-le cuire à ébullition pendant 15 grandes minutes. Quand il est cuit, passez-le sous l'eau froide, égouttez-le dans une passoire et mettez-le de côté à finir de refroidir. Ne le mettez surtout pas au réfrigérateur, il ferait de la buée.
2. Lavez la courgette. Coupez-la en rondelles, sans la peler. Faites chauffer un peu de beurre dans une poêle, et faites revenir doucement les rondelles de courgette en les retournant. Comptez 5 mn de cuisson.
3. Coupez les blancs de poulet en lanières. Faites tremper les raisins de Corinthe dans un bol d'eau tiède. Coupez la tomate en quartiers.
4. Préparez la sauce. Faites d'abord une mayonnaise. Délayez dans un jaune d'œuf la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre. Quand le mélange est homogène ajoutez l'huile, doucement d'abord, puis plus généreusement quand la mayonnaise prend. Tournez vivement et sans interruption. Assaisonnez votre mayonnaise de ketchup et de quelques gouttes de tabasco.
5. Versez tous les ingrédients : riz, poulet, tomate, courgette, raisins et crevettes, dans un saladier. Ajoutez la sauce et tournez.

## recette classique

### Ingrédients et matériel

200 g de blanc de poulet  
cuit  
100 g de riz felix potin  
1 tomate  
1 courgette  
50 g de beurre  
50 g de crevettes  
décortiquées  
30 g de raisins de Corinthe

#### Pour la sauce

1 jaune d'œuf  
1/4 l d'huile

1 cuillerée à café  
de moutarde  
1 cuillerée à soupe  
de vinaigre  
1 cuillerée à soupe  
de ketchup  
Tabasco  
Sel, poivre

#### Matériel

1 passoire  
1 poêle  
1 saladier



**Conseil :** les restes de poulet peuvent aussi s'accommoder avec une salade verte ou une macédoine, mais il faut toujours une mayonnaise.



# SALADE DE RIZ AUX CHAMPIGNONS DE PARIS

Préparation : 15 mn

Cuisson : 25 mn

1. Nettoyez les champignons. Enlevez la partie sableuse des pieds. Lavez les champignons. Essuyez-les soigneusement. Coupez-les en lamelles.
2. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse. Epluchez les oignons et émincez-les. Faites-les revenir doucement dans la sauteuse. Ajoutez les champignons.
3. Pelez les tomates en les plongeant quelques instants dans l'eau bouillante. Coupez-les en demi-quartiers. Rajoutez-les dans la sauteuse, et laissez revenir environ 10 mn.
4. Faites fondre le demi-cube de bouillon dans 1/4 l d'eau.
5. Versez le riz dans la sauteuse, par-dessus les légumes. Mouillez avec le bouillon. Salez, poivrez. Laissez cuire pendant 15 mn.
6. Préparez une vinaigrette non moutardée : faites fondre 2 pincées de sel dans 2 cuillerées à soupe de vinaigre. Ajoutez en remuant 6 cuillerées à soupe d'huile. Saupoudrez enfin de persil haché.
7. Attendez que la salade ait bien refroidi avant de l'assaisonner.

## recette classique

### Ingrédients et matériel

500 g de champignons  
de Paris  
4 oignons  
4 tomates  
80 g de riz *felix potin*  
1/2 cube de bouillon  
de poule  
Huile, vinaigre  
Sel, poivre  
Persil

**Matériel**  
1 sauteuse



**Conseil :** si vous utilisez des champignons en conserve, lavez-les et rincez-les au vinaigre avant de les couper. Faites-les revenir moins longtemps.

## SALADE DE TOMATES

**Préparation :** 15 mn

**Pas de cuisson**

1. La préparation de la salade dépend de la variété de tomates que vous avez achetée. S'il s'agit de grosses tomates, plongez-les quelques instants à l'eau bouillante, puis pelez-les. Coupez-les en rondelles les plus fines possibles. Retirez au maximum l'eau et les pépins, sans pour autant désintégrer les tranches. Disposez-les dans un ravier. Si vous avez de petites tomates, ou des olivettes par exemple, pelez-les de la même manière. Ensuite, coupez-les en deux, et pressez-les à la main pour évacuer un peu d'eau et de pépins. Coupez-les ensuite en quartiers, et mettez-les dans un saladier.
2. Pelez l'oignon. Coupez-le en rondelles. Conservez les plus grandes, et hachez le reste.
3. Préparez la vinaigrette. Délayez une bonne pincée de sel dans le vinaigre. Ajoutez la moutarde, puis l'huile. Poivrez. Ajoutez enfin l'oignon haché.
4. Versez la vinaigrette sur les tomates. Tournez si elles sont en saladier. Répartissez-la bien si elles sont en ravier. Hachez l'estragon, et jetez-le sur la salade. Décorez enfin avec des rondelles d'oignons.

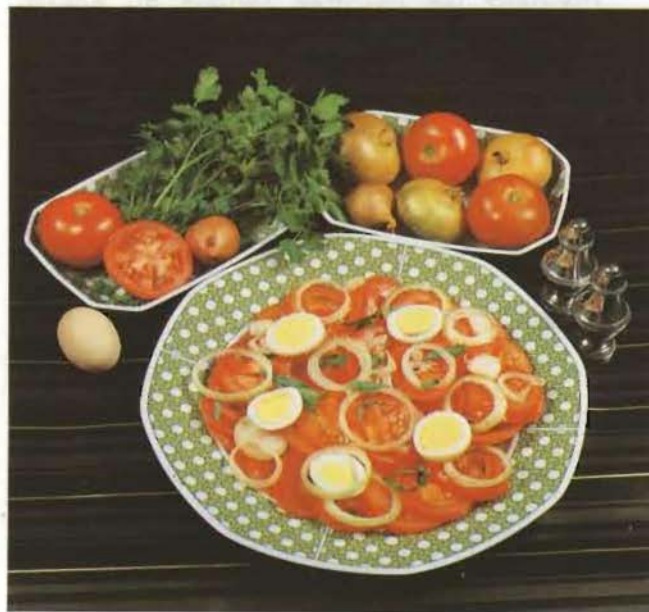
## recette classique

### Ingrédients et matériel

800 g de tomates  
1 gros oignon  
Estragon  
1 cuillerée à café  
de moutarde  
1 cuillerée à soupe  
de vinaigre felix potin  
3 cuillerée à soupe d'huile  
Sel, poivre

### Matériel

1 ravier ou 1 saladier



**Conseil :** la salade de tomates est délicieuse si les tomates sont bonnes. Les tomates d'hiver sont plus chères et moins savoureuses.



## SALADE BONNE MINE

Préparation : 15 mn

Pas de cuisson

1. Préparez et lavez la salade. Epluchez et râpez les carottes.
2. Préparez la sauce : pressez le citron et versez le jus dans un grand bol. Ajoutez le yaourt et le ketchup. Salez et poivrez. Cette sauce originale, un peu sucrée, se marie très bien avec les carottes.
3. Servez cette salade dans un plat creux ou dans des assiettes individuelles. Dans les deux cas, disposez la chicorée au fond et déposez les carottes râpées au centre. Arrosez de sauce.

## recette économique

### Ingrédients et matériel

300 g de chicorée rouge  
4 carottes moyennes  
1 yaourt nature felix potin  
1 citron  
4 cuillères à soupe  
de ketchup  
Sel, poivre

#### Matériel

1 presse-citron



**Conseil :** cette salade rose est décorative pour un budget modeste. Et grâce aux nombreuses vertus de la carotte, elle vous donnera bonne mine.



# SALADE DE CAROTTES

Préparation : 20 mn

Pas de cuisson

1. Faites tremper les raisins dans de l'eau tiède pour les faire gonfler.
2. Epluchez les carottes. Si vous avez des carottes printanières, bien tendres, enlevez une très mince pellicule. Epluchez plus franchement des carottes d'hiver. Lavez-les, puis râpez-les.
3. Arrosez-les du jus du 1/2 citron.
4. Préparez la vinaigrette. Faites fondre 1 pincée de sel dans le vinaigre. Délayez la moutarde dans le vinaigre, puis ajoutez l'huile. Mélangez bien.
5. Quelques minutes avant de servir, arrosez les carottes avec la vinaigrette et remuez. Décorez avec les raisins de Corinthe et les pluches de cerfeuil.

## recette économique

### Ingrédients et matériel

600 g de carottes  
1/2 citron  
Quelques pluches  
de cerfeuil  
1 cuillerée à soupe  
de raisins de Corinthe  
1 cuillerée à soupe  
de moutarde  
1 cuillerée à soupe  
de vinaigre

3 cuillerées à soupe d'huile  
felix potin  
Sel, poivre

#### Matériel

1 râpe à légumes  
1 presse-citron



**Conseil :** les propriétés nutritives, les vitamines de la carotte se trouvent concentrées vers l'extérieur du légume, d'où l'intérêt d'un épluchage délicat.

# SALADE DE CHOU ROUGE

Préparation : 20 mn

Cuisson : 3 mn

1. Otez les grosses feuilles autour du chou. Coupez-le en quatre. Otez les côtes dures. Détaillez le chou rouge en julienne, c'est-à-dire en fines lanières. Servez-vous d'un couteau de cuisine bien aiguisé, sur une planche à découper. Coupez des tranches bien fines, les lanières se feront d'elles-mêmes.
2. Faites chauffer une grande casserole d'eau salée. Plongez le chou dans l'eau bouillante. Laissez-le blanchir et sortez-le environ 2 mn après la reprise de l'ébullition. Egouttez-le, passez-le sous l'eau froide, puis égouttez à nouveau. Versez-le dans un saladier. Arrosez d'un verre de vinaigre de vin. Salez, poivrez. Tournez et laissez mariner une petite heure.
3. Préparez la vinaigrette en mélangeant bien les ingrédients.
4. Pressez le chou pour bien l'égoutter. Disposez-le dans le saladier de service. Arrosez de la vinaigrette, tournez et servez.

## recette économique

### Ingrédients et matériel

1 chou rouge moyen  
1 verre de vinaigre de vin  
felix potin  
**Pour la vinaigrette :**  
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
1/2 citron  
1/2 cuillerée à soupe de vinaigre de vin  
Sel, poivre

### Matériel

1 couteau bien aiguisé  
1 planche à découper



**Conseil :** plus le chou a « blanchi », c'est-à-dire plus il est resté dans l'eau bouillante, plus il est digeste.



## SALADE CONCOMBRE-AVOCAT

Préparation : 20 mn

Pas de cuisson

1. Epluchez les concombres. Fendez-les en deux parties dans le sens de la longueur. Retirez les graines. Coupez la chair en cubes d'environ 1 cm de côté. Disposez-les dans un plat et saupoudrez-les de sel fin. Mélangez bien et laissez dégorger au moins 20 mn.
2. Choisissez un avocat mûr mais encore ferme. Pelez-le et coupez la chair en dés de la même grosseur que les dés de concombres.
3. Hachez la ciboulette au couteau et non à la machine. Préparez la vinaigrette.
4. Egouttez bien les concombres. C'est très important pour la réussite de votre salade. Pressez-les entre vos mains, puis essorez-les dans un linge ou un papier essuie-tout.
5. Mélangez concombres et avocat dans un saladier. Versez la vinaigrette, saupoudrez de ciboulette hachée et tournez.

## recette économique

### Ingrédients et matériel

2 concombres  
1 avocat  
Quelques brins  
de ciboulette  
1 cuillerée à café  
de moutarde  
1 cuillerée à soupe  
de vinaigre de vin  
3 cuillerées à soupe  
d'huile felix potin  
Sel, poivre

#### Matériel

1 saladier  
1 linge  
ou papier essuie-tout



**Conseil :** cette salade peut attendre un peu. Passez alors les dés d'avocat au jus de citron pour leur éviter de noircir.



## SALADE AU JAMBON

Préparation : 15 mn

Cuisson : 10 mn

1. Faites cuire les œufs pendant 10 mn à l'eau bouillante. Quand ils sont cuits, écalez-les et coupez-les en quarts.
2. Détaillez le jambon en fines lanières.
3. Lavez la salade. Éliminez les grosses feuilles dures. Egouttez les autres, et coupez-les en lanières d'environ 1 cm de large.
4. Pelez la pomme. Coupez la chair en dés. Mettez tous les ingrédients dans un saladier, sauf les œufs.
5. Hachez le persil. Préparez la vinaigrette. Délayez d'abord le sel dans le vinaigre, puis ajoutez la crème et l'huile. Poivrez. Versez la vinaigrette sur la salade. Tournez bien. Décorez avec les quartiers d'œufs durs. Saupoudrez de persil haché. Cette salade peut attendre un peu au frais.

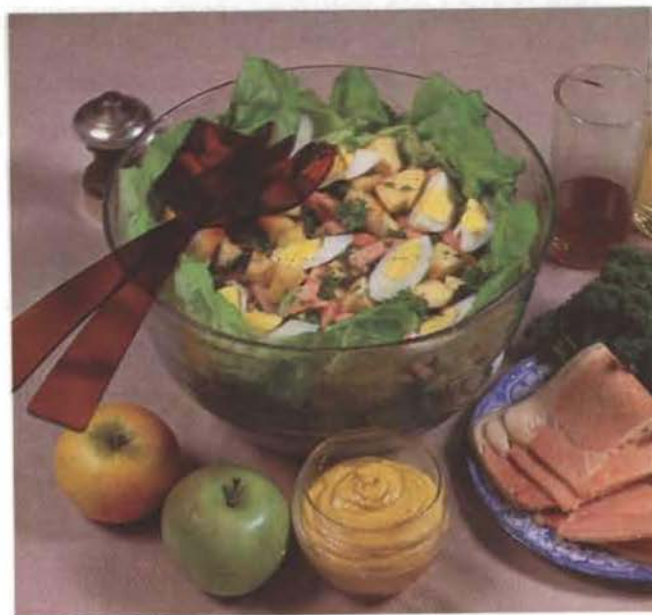
## recette économique

### Ingrédients et matériel

200 g de jambon blanc  
fêlité potin  
en tranche épaisse  
1 laitue  
2 œufs  
1 pomme  
1 cuillerée à soupe  
de crème fraîche  
2 cuillerées à soupe d'huile  
1 cuillerée à soupe  
de vinaigre

Sel, poivre  
Persil

**Matériel**  
1 saladier



**Conseil :** si vous aimez les sauces un peu relevées, ajoutez quelques gouttes de tabasco.

## SALADE DE LENTILLES

**Préparation :** 15 mn

**Cuisson :** 1 h 30

1. Attention : pensez à mettre les lentilles à tremper dans de l'eau froide 12 h avant le début de la recette.
2. Lavez les lentilles à l'eau froide dans une passoire. Mettez-les dans une casserole avec 2 l d'eau froide. Salez, ajoutez l'oignon entier, mais pelé. Couvrez et laissez cuire à feu doux environ 1 h 30.
3. 15 mn avant la fin de la cuisson, coupez le lard en dés. Faites revenir les lardons dans une poêle sans matière grasse.
4. Pendant ce temps, lavez la ciboulette et hachez-la au couteau sur une planche à découper. Epluchez l'échalote et hachez-la de même.
5. Préparez une vinaigrette avec vinaigre, sel, poivre, moutarde puis l'huile. Ajoutez ciboulette et échalote hachées.
6. Quand les lardons sont cuits, jetez la graisse de la poêle et égouttez-les. Les lentilles doivent être cuites en même temps. Sortez-les de la casserole, égouttez-les bien et mettez-les dans un saladier. Versez la vinaigrette. Remuez, en veillant à ne pas écraser les lentilles. Versez les lardons sur le dessus et servez tiède.

## recette économique

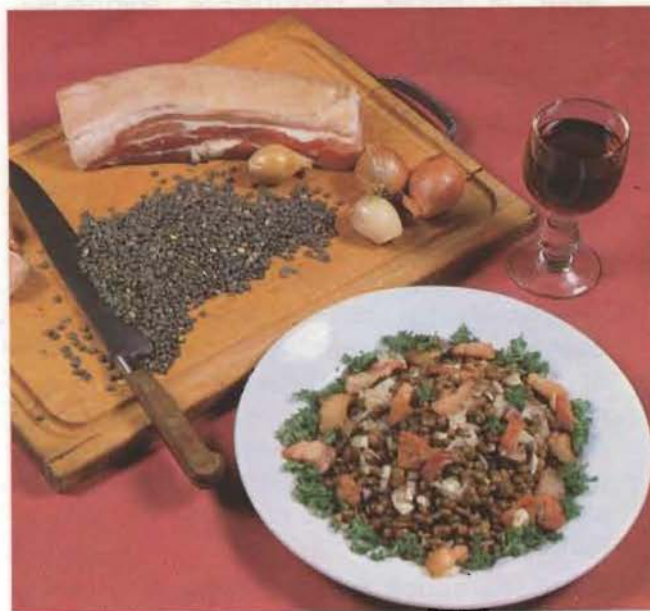
### Ingrédients et matériel

300 g de lentilles vertes  
1 oignon  
1 échalote  
150 g de lard maigre  
felix potin  
Quelques brins  
de ciboulette  
1 cuillerée à café  
de moutarde  
1 cuillerée à soupe  
de vinaigre

3 cuillerées à soupe d'huile  
Sel, poivre

#### Matériel

1 couteau bien aiguisé  
1 planche à découper  
1 passoire  
1 poêle



**Conseil :** les lentilles sont riches en sels minéraux, (phosphore et fer). Elles sont donc conseillées pour les enfants, les femmes enceintes...



## SALADE PIQUE-NIQUE

Préparation : 20 mn

Pas de cuisson

1. Epluchez le concombre et coupez-le en rondelles. Mettez-les dans un saladier. Saupoudrez de gros sel. Laissez dégorger.
2. Découpez les poivrons en lanières. Coupez l'emmental en cubes d'environ 1 cm de côté. Epluchez l'avocat, et coupez-le en dés un peu plus gros. Arrosez les dés d'avocat de jus de citron pour leur éviter de noircir.
3. Passez le concombre sous l'eau froide pour le rincer. Egouttez-le soigneusement.
4. Mettez tous les ingrédients dans un saladier, au frais.
5. Préparez la sauce. Pressez le citron. Hachez persil et ciboulette, pas trop fin. Autant que possible, hachez au couteau pour que les herbes gardent toute leur saveur. Mettez les yaourts dans un bol. Ajoutez le jus de citron et les herbes. Salez et poivrez généreusement. Goûtez, et rectifiez éventuellement l'assaisonnement qui doit être assez prononcé. Terminez la sauce en ajoutant du ketchup et quelques gouttes de tabasco. Si vous êtes allergique à ces deux condiments, ne les ajoutez pas.
6. Versez la sauce sur la salade, et tournez bien. Servez très frais.

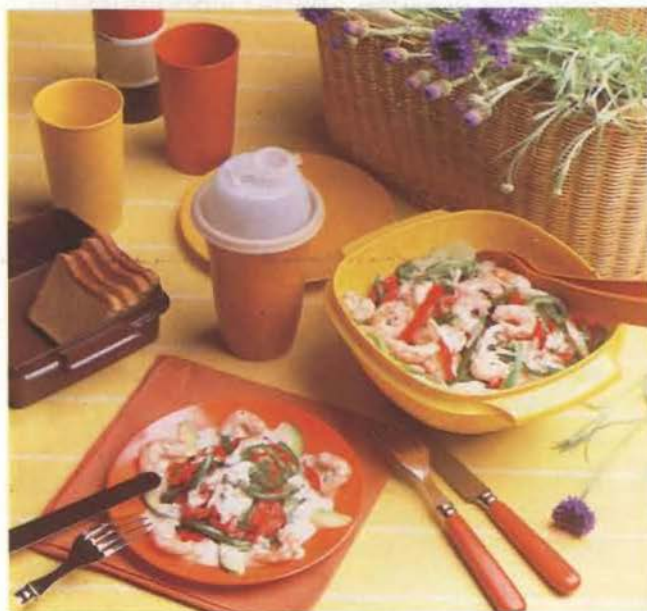
## recette économique

### Ingrédients et matériel

1 concombre  
1 poivron vert  
1 poivron rouge  
1 avocat  
200 g de crevettes  
décortiquées  
100 g d'emmental  
felix potin  
1 citron

**Pour la sauce :**  
2 yaourts  
1 cuillerée à soupe  
de ketchup  
1 citron  
Persil, ciboulette  
Sel, poivre  
Tabasco

**Matériel**  
1 presse-citron



**Conseil :** selon la saison et votre goût, remplacez l'emmental par tout autre fromage à pâte pressée (beaufort, comté, tomme, cantal, mimolette...).



## SALADE ROBUSTE

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 mn

1. Faites cuire les pommes de terre sans les éplucher, à l'eau bouillante salée. Comptez environ 30 mn de cuisson. Dans une autre casserole, faites cuire les haricots verts lavés et épluchés. Surveillez-les. Il faut les sortir quand ils sont encore très croquants et les passer à l'eau froide pour arrêter la cuisson.
2. Pendant ce temps, lavez la salade. Rincez et égouttez les grains de maïs.
3. Préparez la sauce : battez vigoureusement yaourts, huile et vinaigre pour obtenir une sauce homogène. Salez et poivrez. Hachez persil, ciboulette et cerfeuil. Ajoutez-les dans la sauce.
4. Quand les pommes de terre sont cuites, égouttez-les et épluchez-les. Coupez-les en rondelles. Coupez les haricots verts en tronçons. Disposez les légumes dans un saladier plat : commencez par les feuilles de salade, entourez de rondelles de pommes de terre, disposez les haricots verts et placez le maïs au centre. Arrosez de la sauce.
5. Finissez de décorer votre salade avec les tomates coupées en fins quartiers et l'oignon en rondelles.

## recette économique

### Ingrédients et matériel

1 petite salade frisée  
300 g de haricots verts  
frais  
200 g de maïs en grains  
4 pommes de terre  
moyennes  
2 tomates  
2 yaourts felix potin  
2 cuillerées à soupe d'huile  
3 cuillerées à soupe  
de vinaigre  
1 gros oignon

Persil, ciboulette  
Cerfeuil  
Sel, poivre  
**Matériel**  
2 casseroles  
1 saladier



**Conseil** : choisissez des pommes de terre à chair ferme (Roseval, Cornes-de-Bélier...). Elles sont un peu plus chères, mais vous verrez la différence.

## SALADE TIÈDE DE THON

**Préparation :** 20 mn

**Cuisson :** 35 mn

1. Emplissez un faitout d'eau additionnée du jus de 1/2 citron. Epluchez les salsifis. Coupez-les en tronçons de 3 ou 4 cm et jetez-les dans l'eau citronnée. Portez à ébullition et laissez cuire environ 30 mn. Vérifiez à l'aide d'un couteau que les salsifis sont cuits. Lorsque la pointe les traverse facilement, c'est prêt.
2. Pendant ce temps, découpez les feuilles des artichauts autour du fond. Retirez le foin. Coupez le fond en lamelles et arrosez-le de jus de citron. Faites cuire les fonds d'artichauts ainsi préparés dans de l'eau bouillante salée pendant 8 mn. Sortez-les et égouttez-les.
3. Plongez rapidement le thon dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-le, et disposez-le, grossièrement émietté, dans un plat creux, avec les fonds d'artichauts et les salsifis.
4. Préparez la sauce. Dans un bol, délayez la moutarde et le sel dans le jaune d'œuf. Ajoutez l'huile en tournant, pour monter une mayonnaise. Poivrez, ajoutez le vinaigre. Par ailleurs, fouettez la crème fraîche à la main. Ajoutez-la dans la mayonnaise. Parsemez de grains de poivre vert. Versez la sauce sur la salade et servez.

## recette économique

### Ingrédients et matériel

3 artichauts  
200 g de thon au naturel  
felix potin en boîte  
300 g de salsifis  
1 citron

#### Pour la sauce :

1 jaune d'œuf  
1/4 l d'huile  
1 cuillerée à café  
de moutarde  
1 cuillerée à soupe  
de vinaigre

1 cuillerée à soupe  
de crème fraîche  
1 cuillerée à café  
de poivre vert en grains  
Sel, poivre

#### Matériel

1 faitout  
1 casserole  
1 fouet à sauce



**Conseil :** la saison du salsifis étant brève (janvier-février), je vous conseille de prendre du salsifis en conserve.



**Préparation :** 45 mn

**Cuisson :** 30 mn

1. Nettoyez soigneusement les pissenlits en prenant soin d'éliminer les feuilles abîmées. Egouttez-les.
2. Epluchez les pommes de terre et faites-les cuire à l'eau salée pendant 30 mn.
3. Frottez votre saladier d'ail. Mettez-y d'abord l'huile et l'échalote hachée. Salez, poivrez. Recouvrez des pissenlits. Coupez les pommes de terre encore chaudes en rondelles et ajoutez-les au reste.
4. Faites frire les lardons dans une poêle sans graisse. Versez-les sur la salade. Versez le vinaigre de vin dans la poêle et laissez bouillir quelques minutes en grattant pour déglacer le fond. Versez sur les lardons et tournez.

### Ingrédients et matériel

4 grosses pommes de terre  
300 g de pissenlits  
200 g de lardons  
3 cuillerées à soupe d'huile  
felix potin  
1 échalote  
1 gousse d'ail  
3 cuillerées à soupe  
de vinaigre de vin  
Sel, poivre

**Matériel**  
1 saladier  
1 poêle



**Conseil :** je vous recommande de ne faire cuire les lardons qu'au dernier moment, pour qu'ils soient bien chauds au moment de servir.

# SALADE ALSACIENNE

**Préparation :** 30 mn

**Cuisson :** 10 mn

1. Coupez l'emmental en fins bâtonnets et le fribourg en dés. Lavez les côtes de céleri et coupez-les en bâtonnets. Réunissez ces ingrédients dans un saladier et mélangez-les.
2. Préparez la sauce dans un grand bol. Délayez une petite pincée de sel dans la moutarde et le vinaigre. Ajoutez la crème fraîche petit à petit, en tournant, pour que les éléments se mélangent bien. Goûtez, poivrez généreusement et rectifiez éventuellement l'assaisonnement qui doit être soutenu.
3. Faites durcir les œufs en les faisant cuire 10 mn à l'eau bouillante. Ecalez-les et coupez-les en deux.
4. Versez la moitié de la sauce dans le saladier. Tournez. Décorez avec les moitiés d'œufs durs. Lavez et épluchez les radis. Disposez-les joliment sur la salade. Servez le reste de la sauce en saucière.

## recette régionale

### Ingrédients et matériel

200 g d'emmental  
150 g de fribourg  
4 côtes de céleri  
1 botte de radis  
2 œufs  
100 g de crème fraîche  
felix potin  
2 cuillerées à café  
de moutarde  
1 cuillerée à soupe  
de vinaigre  
Sel, poivre

**Matériel**  
1 grand bol  
1 saladier



**Conseil :** vous pouvez modifier un peu le goût de la salade en changeant de vinaigre ; essayez du vinaigre de cidre par exemple.



## SALADE MARINETTE

**Préparation :** 20 mn.

**Pas de cuisson**

1. Pelez l'orange. Séparez les quartiers et pelez-les délicatement, un à un, à l'aide d'un petit couteau fin.
2. Lavez le poivron. Coupez-le en deux dans le sens de la longueur. Retirez les pépins. Coupez la chair en fines lamelles.
3. Pelez l'oignon, puis coupez-le en rondelles. Mettez les différents ingrédients dans le saladier.
4. Préparez la sauce. Pressez le demi-citron. Délayez sel, poivre et sucre dans le jus de citron. Ajoutez la moutarde, puis l'huile, en tournant énergiquement pour obtenir une émulsion.
5. Décorez la salade avec les olives noires et versez la sauce sur la salade en veillant à bien la répartir.

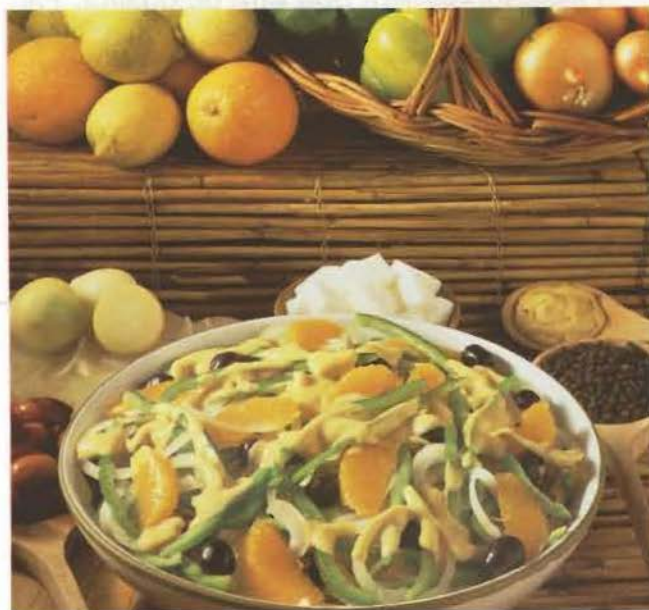
## recette régionale

### Ingrédients et matériel

2 gros oignons  
1 orange bien sucrée  
1 gros poivron vert  
100 g d'olives noires  
felix potin  
1/2 citron  
1/2 cuillerée à café  
de sucre  
1 cuillerée à soupe  
de moutarde  
3 cuillerées à soupe d'huile  
Sel, poivre

### Matériel

1 presse-citron  
1 saladier



**Conseil :** pour donner une touche plus raffinée encore, remplacez le sucre par un peu plus de miel de Haute-Provence.

## SALADE DE MESCLUN

**Préparation :** 15 mn

**Pas de cuisson**

1. Triez la salade, et débarrassez-la des feuilles abîmées. Le mesclun est en effet une salade délicate, qui s'étiole vite. Lavez ensuite soigneusement la salade. Egouttez-la dans un panier à salade, puis étalez-la sur un linge ou un papier absorbant pour finir de l'égoutter. Vous pourrez en même temps finir de la trier.
2. Préparez une vinaigrette avec de très bons ingrédients. Plus la salade est simple, plus l'assaisonnement doit être de qualité. Faites fondre une pincée de sel dans le vinaigre. Poivrez et ajoutez l'huile d'olive. Mélangez et versez sur la salade au moment de servir. Décorez avec quelques olives noires.

## recette régionale

### Ingrédients et matériel

300 g de mesclun  
Quelques olives noires  
fêlix potin  
1 cuillerée à soupe  
de vinaigre de vin  
3 cuillerées à soupe  
d'huile d'olive  
Sel, poivre

**Matériel**  
1 panier à salade  
1 saladier



**Conseil :** cette salade simple mais élégante donnera une touche de distinction à votre repas.



## SALADE DE MOULES

**Préparation :** 25 mn

**Cuisson :** 8 mn

1. Grattez les moules, lavez-les abondamment à l'eau froide. Pelez oignon et échalotes. Coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans le faitout, avec le vin blanc et du gros sel. Portez à ébullition et jetez les moules dans le faitout. Quand elles sont ouvertes, sortez-les du faitout et laissez-les refroidir. Si certaines ne s'ouvrent pas, jetez-les, elles ne sont pas bonnes.
2. Préparez une mayonnaise. Mélangez au fond d'un bol le jaune d'œuf, la moutarde, le vinaigre, sel et poivre. Quand le mélange est homogène, faites couler en filet un peu d'huile. Tournez vivement. Versez l'huile plus rapidement quand la sauce commence à prendre, sans cesser de tourner.
3. Otez les moules de leurs coquilles. Disposez-les dans un saladier ou dans des coupes individuelles. Recouvrez de mayonnaise et servez. Décorez avec des herbes de saison, persil ou estragon par exemple.

## recette régionale

### Ingrédients et matériel

1,5 l de moules  
1/4 l de vin blanc sec  
felix potin  
1 gros oignon  
2 échalotes  
Gros sel  
1 jaune d'œuf  
1/4 l d'huile  
1 cuillerée à soupe  
de vinaigre  
1 cuillerée à soupe  
de moutarde  
Sel, poivre

### Matériel

1 grand faitout  
1 saladier



**Conseil :** la salade de moules peut s'assaisonner avec une simple vinaigrette pour l'alléger.

## SALADE NIÇOISE

Préparation : 45 mn

Cuisson : 30 mn

1. Préparez les anchois : ouvrez-les en deux et enlevez l'arête. Lavez-les à l'eau courante pour les dessaler, puis épongez-les et couvrez-les d'huile d'olive.
2. Faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante pendant environ 30 mn. Egouttez-les et coupez-les en rondelles.
3. Pendant ce temps, mettez les haricots verts à cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant environ 20 mn. Surveillez et sortez-les quand ils sont encore bien fermes. Egouttez-les et coupez-les en tronçons de 2 cm de long.
4. Par ailleurs, faites durcir les œufs en les faisant cuire 10 mn dans de l'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide, enlevez les coquilles et coupez-les en quatre.
5. Nettoyez et effeuillez la salade verte. Coupez les tomates en quartiers. Coupez le céleri en fines lanières. Epépinez le piment doux et coupez-le en rondelles.
6. Disposez tous les ingrédients dans un saladier. Mettez tous les légumes mélangés, puis décorez avec les œufs durs, le thon émietté, les anchois et les olives.
7. Préparez la vinaigrette : faites fondre le sel dans le vinaigre. Délayez la moutarde dans le vinaigre salé. Poivrez. Incorporez huile d'olive et persil haché et mélangez bien. Versez la vinaigrette sur la salade, en la répartissant bien.

## recette régionale

### Ingrédients et matériel

3 tomates  
3 pommes de terre  
à chair ferme  
150 g de haricots verts  
1 salade verte  
1 piment doux ou poivron  
1 pied de céleri  
125 g de thon à l'huile  
125 g d'anchois au sel  
75 g d'olives noires  
felix potin  
2 œufs  
Huile d'olive, sel

#### Pour la vinaigrette :

1 cuillerée à soupe  
de vinaigre de vin  
3 cuillerées à soupe  
d'huile d'olive  
1 cuillerée à soupe  
de moutarde  
1 branche de persil haché  
Sel, poivre

#### Matériel

3 casseroles  
1 saladier



**Conseil :** choisissez des pommes de terre Roseval, des œufs frais extra, des haricots verts fins, des tomates bien mûres.



## SALADE NÎMOISE

Préparation : 20 mn

Cuisson : 10 mn

1. Faites cuire les œufs pendant 10 mn à l'eau bouillante pour qu'ils soient durs. Passez-les sous l'eau froide et écalez-les. Coupez-les en rondelles.
2. Lavez tomates et poivron. Coupez les tomates en quartiers. Si ce sont de grosses tomates pleines d'eau, pressez un peu les quartiers à la main pour les vider d'un peu d'eau et de pépins. Coupez le poivron en deux dans le sens de la longueur. Enlevez les pépins et coupez la chair en lanières.
3. Lavez le céleri. Enlevez les feuilles et coupez le pied en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur. Lavez et égouttez les feuilles de laitue.
4. Coupez les fanes des radis. Lavez-les et coupez-les en rondelles.
5. Disposez joliment les ingrédients sur un plat creux. Posez les feuilles de laitue au fond et dessinez des motifs de couleur avec les autres ingrédients.
6. Préparez une vinaigrette non moutardée, et arrosez le plat un peu avant de servir.

## recette régionale

### Ingrédients et matériel

2 tomates  
1 poivron (rouge ou vert)  
Quelques radis  
1 branche de céleri  
Quelques feuilles de laitue  
2 œufs  
3 cuillerées à soupe d'huile  
d'olive felix potin  
1 cuillerée à soupe  
de vinaigre  
Sel, poivre du moulin

### Matériel

1 plat creux ou  
1 saladier



**Conseil :** *veillez à la cuisson des œufs. S'ils sont mollets, ils ne tiendront pas ; s'ils sont trop cuits ils tournent au gris.*

## SALADE PÉRIGOURDINE

**Préparation :** 40 mn

**Cuisson :** 15 mn

1. Epluchez carottes et navets. Coupez-les en lamelles. Otez les pieds sableux des champignons de Paris. Lavez les champignons, épongez-les soigneusement et coupez-les en lamelles. Lavez les haricots verts. Faites cuire dans des casseroles séparées les différents légumes. Ils cuisent tous dans de l'eau bouillante salée (ils « blanchissent »). Surveillez les cuissons qui durent environ 10 mn. Au fur et à mesure, sortez les légumes et égouttez-les.
2. Lavez et effeuillez la chicorée. Lavez les « feuilles de chêne ». Egouttez bien les deux salades.
3. Répartissez les différents légumes et salades dans des assiettes individuelles. A l'aide d'un petit couteau fin, faites des copeaux de foie gras. Posez-les sur les légumes.
4. Préparez une vinaigrette. Faites fondre le sel dans le vinaigre. Ajoutez l'huile, mélangez. Versez un peu de vinaigrette sur chaque assiette au moment de servir.

## recette régionale

### Ingrédients et matériel

200 g de foie gras  
100 g de carottes  
100 g de navets  
100 g de haricots verts  
100 g de champignons de Paris  
Quelques feuilles de chicorée  
Quelques « feuilles de chêne »  
3 cuillerées à soupe d'huile de noix

1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin felix potin  
Sel, poivre  
Persil haché

**Matériel**  
4 casseroles  
1 passoire



**Conseil :** pour couper plus facilement le foie gras, trempez la lame de votre couteau dans de l'eau chaude.



## SALADE AFRICAINE

Préparation : 25 mn

Pas de cuisson

1. Coupez l'ananas en deux dans le sens de la hauteur. Si vous comptez le réutiliser, coupez en dessous du chapeau. Coupez 4 tranches. Enlevez bien la peau. N'hésitez pas à tailler largement car la chair est coriace près de la peau. Coupez une tranche en dés.
2. Lavez les feuilles de laitue. Pelez les bananes et coupez-les en rondelles. Coupez la tranche de jambon en dés.
3. Disposez votre salade dans un plat creux. Commencez par le tapisser de feuilles de laitue. Rangez ensuite les rondelles d'ananas autour. Si le plat est grand, coupez-les en deux pour faire le tour. Mélangez les dés de jambon et d'ananas avec les rondelles de banane. Versez ce mélange au centre du plat.
4. Préparez la sauce. Pressez le citron. Délayez le sel et la moutarde dans le jus de citron. Ajoutez le Cognac puis l'huile. Versez la sauce sur la salade, et saupoudrez de poivre du moulin.  
Cette salade peut attendre un peu au frais, elle gagnera même en goût.

## recette étrangère

### Ingrédients et matériel

1 tranche de jambon  
felix potin de 300 g  
2 bananes  
4 tranches d'ananas frais  
Quelques feuilles de laitue

#### Pour la sauce :

3 cuillerées à soupe d'huile  
1 citron  
1 verre à liqueur de Cognac  
1 cuillerée à soupe  
de moutarde  
Sel, poivre du moulin

#### Matériel

1 fort couteau de cuisine  
1 planche à découper  
1 plat creux



**Conseil :** ne jetez pas le reste de l'ananas. Pensez à faire un ananas surprise par exemple.

**Préparation :** 30 mn

**Cuisson :** 5 mn

1. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Saisissez les blancs de poulet et laissez cuire doucement pendant 5 mn. Réservez les blancs.
2. Déglacez la sauteuse avec le vin blanc. Laissez réduire de moitié, puis ajoutez la crème fraîche. Donnez un bouillon et retirez du feu. Ajoutez la moutarde, salez, poivrez. Verser la sauce dans une saucière et gardez au chaud.
3. Lavez la salade. Coupez l'avocat en fines lamelles. Coupez la tomate en petits dés. Coupez les blancs de poulet en fines escalopes.
4. Mettez la salade au fond d'un saladier, puis disposez les lamelles d'avocat et les escalopes de blanc de poulet en alternance. Décorez avec les dés de tomate. Servez la sauce tiède à part.

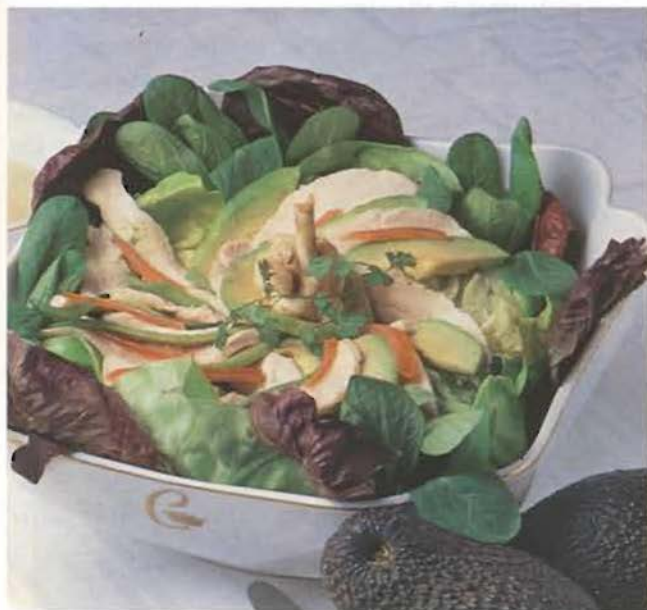
### Ingrédients et matériel

300 g de blanc de poulet  
cuit  
5 cl d'huile  
10 cl de vin blanc sec  
félix potin  
5 cl de crème fraîche  
1 cuillerée à café  
de moutarde  
Sel, poivre  
1 avocat de Californie

1 poignée de salade  
mélangée  
1/2 tomate

#### Matériel

1 sauteuse  
1 saladier  
1 saucière



**Conseil :** si la salade doit attendre un peu, citronnez les lamelles d'avocat pour éviter qu'elles ne noircissent.



**Préparation :** 20 mn

**Cuisson :** 10 mn

1. Faites durcir l'œuf 10 mn à l'eau bouillante. Quand il est dur, passez-le sous l'eau froide et écalez-le. Coupez-le en quartiers.
2. Faites bouillir une casserole d'eau. Plongez les germes de soja dans l'eau bouillante environ 2 mn. Mettez-les ensuite dans une passoire et rincez-les à l'eau froide pour arrêter la cuisson.
3. Lavez et égouttez la laitue. Coupez l'emmental en dés.
4. Préparez la sauce comme une vinaigrette : mélangez l'huile et la sauce de soja, salez et poivrez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement selon votre goût. Ajoutez plus de sauce de soja si vous ne craignez pas les sauces un peu relevées, d'autant que cette salade les supporte.
5. Tapissez le fond d'un saladier de feuilles de laitue. Coupez le cœur en fines lanières. Lavez le poivron. Coupez-le en deux dans le sens de la longueur. Retirez les pépins et coupez la chair en lanières. Mettez tous les ingrédients dans le saladier. Arrosez de sauce, tournez et servez. Saupoudrez de paprika pour donner une couleur alléchante.

## Ingrédients et matériel

1 laitue  
100 g de germes de soja  
50 g d'emmental  
1 poivron vert  
150 g de champignons de Paris en conserve  
1 œuf

**Pour la sauce :**  
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive felix potin  
1 cuillerée à soupe de sauce de soja  
1 pincée de paprika  
Sel, poivre

**Matériel**  
1 passoire  
1 ouvre-boîte  
1 saladier



**Conseil :** remplacez l'emmental par du crabe, ou du poulet, et vous changerez de salade. Supprimez alors les champignons de Paris.

# SALADE DE CRABE AU RHUM

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

1. Faites bouillir 2 l d'eau dans une grande casserole ou un faitout, et ajoutez 30 g de gros sel. Pendant ce temps, brossez le crabe sous l'eau froide. Plongez-le dans l'eau bouillante et laissez-le cuire de 15 à 20 mn.
2. Pendant ce temps, enlevez les feuilles des artichauts. Retirez le foin et coupez les fonds en lamelles. Plongez-les dans de l'eau vinaigrée pour les empêcher de noircir. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 8 mn. Sortez-les et égouttez-les.
3. Quand le crabe est refroidi, cassez les pinces et découpez la carapace. Retirez la chair.
4. Epluchez l'avocat, coupez sa chair en lamelles. Lavez le céleri et coupez-le en dés. Lavez la laitue et prélevez les grandes feuilles. Conservez le cœur pour un autre usage.
5. Disposez les feuilles de laitue au fond d'un saladier. Mettez les autres ingrédients dans le saladier.
6. Mettez le jaune d'œuf dans un grand bol. Salez, ajoutez la moutarde, puis faites couler l'huile en filet, tout en tournant, pour obtenir une mayonnaise serrée. Ajoutez vinaigre, poivre, puis la crème fraîche, le rhum et le persil haché. Nappez la salade avec cette sauce.

## recette étrangère

### Ingrédients et matériel

1 gros crabe  
1 avocat  
2 artichauts  
2 branches de céleri  
1 laitue  
Vinaigre, gros sel

#### Pour la sauce :

1 jaune d'œuf  
1/4 l d'huile felix potin  
1 cuillerée à soupe  
de vinaigre

1 cuillerée à café  
de moutarde  
2 cuillerées à soupe  
de crème fraîche  
1 cuillerée à café de persil  
haché  
1/2 verre à liqueur  
de rhum ambré

#### Matériel

2 casseroles  
1 saladier



**Conseil :** le jour où vous êtes pressé, remplacez le crabe frais par du crabe en boîte.



## SALADE NAPOLITAINE

Préparation : 20 mn

Cuisson : 10 mn

1. Faites cuire les œufs à l'eau bouillante pendant 10 mn pour les durcir. Passez-les sous l'eau froide, et écalez-les. Coupez un œuf en deux moitiés. Coupez l'autre en deux aussi. Séparez le jaune du blanc. Ecrasez le jaune à l'aide d'une fourchette dans une soucoupe. Coupez le blanc en dés.
2. Lavez le concombre. Coupez-le en rondelles sans le peler. Lavez les radis et coupez-les en moitiés. Lavez les tomates, découpez-les en forme de fleur. Pour ce faire, tranchez-les comme si vous alliez faire des quartiers, mais sans aller jusqu'au fond. Lavez les petits poivrons. Pelez l'oignon et coupez-le en rondelles.
3. Disposez tous les éléments dans le plat de service. Vous pouvez le tapisser d'herbes ou de feuilles de salade. Posez les tomates. Glissez un poivron dans chaque tomate. Roulez les filets d'anchois et posez-les sur des rondelles de concombre. Posez les demi-radis sur les grosses olives vertes. Coiffez le tout de rondelles d'oignons. Enfin, parsemez de dés de blanc d'œuf et de jaune écrasé.
4. Préparez une vinaigrette classique et répartissez-la sur l'ensemble des ingrédients.

## recette étrangère

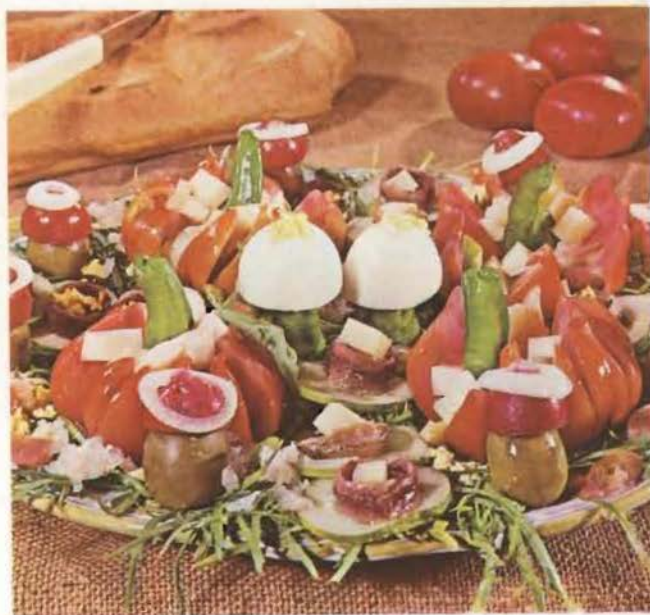
### Ingrédients et matériel

4 tomates  
6 petits poivrons verts  
Quelques grosses olives  
vertes  
Quelques gros radis  
2 œufs  
4 filets d'anchois  
en conserve  
1/2 concombre  
1 gros oignon  
3 cuillerées à soupe d'huile  
d'olive felix potin

1 cuillerée à soupe  
de vinaigre  
Sel, poivre

### Matériel

1 plat creux



**Conseil :** variez le décor selon le temps dont vous disposez, et votre humeur du jour.

## SALADE PLEIN SUD

Préparation : 15 mn

Pas de cuisson

1. Lavez la romaine. Egouttez-la soigneusement après l'avoir effeuillée.
2. Pelez les oranges à vif. Coupez-les en rondelles. Epluchez les avocats. Coupez la chair en cubes. Arrosez-les du jus de 1 citron pour éviter qu'ils ne noircissent.
3. Dans un grand saladier, disposez les feuilles de romaine, les rondelles d'oranges, les cubes d'avocats ainsi que les crevettes décortiquées.
4. Faites fondre 1 pincée de sel dans le jus de 1 citron. Poivrez. Ajoutez la moutarde, puis le rhum et l'huile. Mélangez bien la sauce pour qu'elle s'émulsionne. Arrosez la salade. Décorez avec les olives noires et servez.

## recette étrangère

### Ingrédients et matériel

1 petite salade romaine  
2 avocats  
2 oranges  
2 citrons  
100 g de crevettes  
décortiquées  
3 cuillerées à soupe  
de rhum vieux  
2 cuillerées à soupe d'huile  
1/2 cuillerée à café  
de moutarde  
Sel, poivre

Quelques olives noires  
felix potin

#### Matériel

1 grand saladier  
1 presse-citron



**Conseil :** le rhum donne un saveur particulièrement agréable à cette salade. N'en abusez tout de même pas.



## SALADE DU SOLEIL

**Préparation :** 20 mn

**Cuisson :** 30 mn

1. Faites cuire les pommes de terre dans leur peau. Mettez-les dans une casserole. Recouvrez-les d'eau froide, salez. Portez à ébullition et laissez cuire environ 30 mn. Quand les pommes de terre sont cuites, passez-les sous l'eau froide et réservez-les.
2. Lavez les tomates. Coupez-les en moitiés. Pressez à la main 4 moitiés pour les épépiner. Coupez les autres en rondelles. Coupez 4 cornichons en lamelles dans le sens de la longueur. N'allez pourtant pas jusqu'au bout, pour qu'ils restent entiers.
3. Pelez les pommes de terre. Coupez-les en moitiés. Evidez 4 moitiés à l'aide d'une petite cuillère. Coupez le reste en rondelles.
4. Préparez une vinaigrette. Faites fondre 1 pincée de sel dans le vinaigre. Ajoutez la moutarde, puis l'huile. Tournez bien.
5. Disposez les différents éléments de la salade sur le plat de service. Posez les moitiés de pommes de terre sur les moitiés de tomates. Remplissez les pommes de terre de ton émietté. Piquez un cornichon tranché. Piquez les olives sur des pique-olives, et disposez-les ici et là. Rangez les rondelles de tomates et pommes de terre harmonieusement. Arrosez de vinaigrette.

## recette étrangère

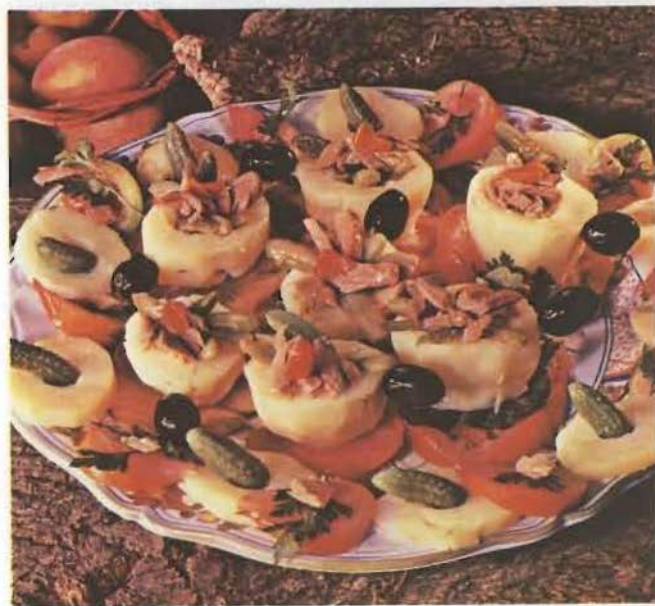
### Ingrédients et matériel

8 grosses pommes de terre  
100 g de thon felix potin  
en conserve  
30 g de câpres  
4 grosses tomates  
8 olives noires  
8 cornichons  
3 cuillerées à soupe  
d'huile d'olive  
1 cuillerée à soupe  
de vinaigre

1 cuillerée à café  
de moutarde  
Sel, poivre

#### Matériel

8 bâtonnets pique-olives



**Conseil :** avec les mêmes ingrédients, coupés normalement, vous préparerez une délicieuse salade en saladier.

## SALADE OSLO

Préparation : 20 mn

Cuisson : 10 mn

1. Posez la darne de saumon dans une casserole. Saupoudrez de court-bouillon en poudre. Arrosez de 1/4 l de vin blanc et d'autant d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire à frémissements pendant 10 petites minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Quand le saumon est cuit, sortez-le de la casserole et laissez-le refroidir.
2. Lavez les cœurs de laitue. Egouttez bien et détaillez en fines lanières.
3. Coupez le poulet en fines lanières. Faites de même avec le saumon, en ayant soin de retirer la peau et éventuellement les arêtes.
4. Préparez la mayonnaise. Délayez 1 pincée de sel dans le jus de 1/2 citron. Ajoutez la moutarde, salez et poivrez. Mélangez bien, puis ajoutez l'huile, tout d'abord goutte à goutte. Tournez vigoureusement. Quand la mayonnaise commence à prendre versez l'huile plus généreusement.
5. Versez tous les ingrédients de la salade dans un saladier. Arrosez de mayonnaise. Tournez et servez.

## recette étrangère

### Ingrédients et matériel

100 g de blanc de poulet  
cuit  
100 g de saumon frais  
(1 darne)  
1/2 sachet  
de court-bouillon  
1/4 l de vin blanc sec  
felix potin  
2 cœurs de laitue  
1 jaune d'œuf  
1/4 l d'huile

1 cuillerée à soupe  
de moutarde  
1/2 citron  
Sel, poivre

### Matériel

1 saladier



**Conseil :** une version à la fois plus luxueuse et plus rapide de cette salade consiste à remplacer le saumon frais par du saumon fumé.



## SALADE À L'ORIENTALE

**Préparation :** 20 mn

**Pas de cuisson**

1. Pelez la carotte, lavez-la puis râpez-la. S'il s'agit d'une grosse carotte d'hiver, épluchez-la. Si la carotte est tendre (ou même si vous avez plusieurs petites carottes) pelez-la très légèrement.
2. Lavez la tomate. Coupez-la en demi-rondelles. Retirez un peu d'eau et de pépins. Lavez la branche de céleri et coupez-la en rondelles. Epluchez la banane et coupez-la en rondelles. Lavez le concombre et coupez-le en rondelles sans le peler. Pelez l'oignon et coupez-le également en rondelles.
3. Pressez le citron. Passez rapidement les rondelles de banane dans le jus de citron pour les empêcher de noircir. Mettez tous les ingrédients dans un saladier.
4. Préparez une vinaigrette. Délayez une pincée de sel dans la moutarde et le jus de citron. Ajoutez l'huile et tournez. Poivrez, goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement. Versez sur la salade, tournez et servez.

## recette étrangère

### Ingrédients et matériel

1 tomate de 100 g  
1 carotte de 100 g  
1 branche de céleri  
1 banane  
1 concombre  
1 gros oignon  
3 cuillerées à soupe d'huile  
fêlix potin  
1 citron  
1 cuillerée à café  
de moutarde  
Sel, poivre

### Matériel

1 presse-citron  
1 saladier  
1 râpe



**Conseil :** décorez le saladier avec de petites feuilles de céleri.

## SALADE AMANITE

**Préparation :** 15 mn

**Cuisson :** 10 mn

1. Faites durcir les œufs à l'eau bouillante, pendant 10 mn. Passez-les ensuite sous l'eau froide et écalez-les. Coupez-les à la base pour qu'ils puissent tenir debout.
2. Lavez les tomates. Coupez-les en deux et videz-les à l'aide d'une petite cuillère.
3. Préparez une mayonnaise : mélangez au fond d'un bol le jaune d'œuf, la moutarde, le vinaigre, sel et poivre. Quand vous obtenez un mélange homogène, ajoutez l'huile, d'abord goutte à goutte. Tournez sans arrêter et assez vite. Quand la mayonnaise commence à prendre, versez l'huile plus généreusement.
4. Etalez la mayonnaise au fond de votre plat de service. Placez dessus les œufs bien droits. Coiffez les œufs d'une demi-tomate, qui forme le chapeau d'un champignon. Avec un peu de mayonnaise, formez des pois sur la calotte de tomates. Vous aurez fabriqué des champignons ravissants mais dangereux !

## recette originale ou de fête

### Ingrédients et matériel

8 œufs  
4 tomates moyennes  
1 jaune d'œuf  
1/4 l d'huile felix potin  
1 cuillerée à soupe  
de moutarde  
1 cuillerée à soupe  
de vinaigre  
Sel, poivre  
Persil

**Matériel**  
1 plat de service



**Conseil :** dessinez un chemin avec quelques feuilles d'épinards frais à peine cuites à l'eau, au milieu de votre forêt de champignons.



## SALADE DÉLICATE AUX CHAMPIGNONS DE PARIS

Préparation : 15 mn

Pas de cuisson

1. Coupez les queues des champignons. Ne les lavez pas, essuyez-les soigneusement. Epluchez les têtes. A l'aide d'un couteau de cuisiné, saisissez la peau qui recouvre le chapeau. Tirez-la, elle vient toute seule. Cette opération vous permet d'avoir des champignons impeccables, sans les laver.
2. Coupez les champignons en fines lamelles. Arrosez-les de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent.
3. Coupez le foie gras en fines lanières. Trempez la lame de votre couteau dans de l'eau chaude avant de couper chaque tranche. La chaleur fera fondre le foie qui se coupera parfaitement.
4. Préparez la sauce : salez et poivrez la crème fraîche. Goûtez. Elle doit être assez relevée. Incorporez quelques lanières de foie gras à la sauce.
5. Servez de préférence cette salade sur assiette : disposez des champignons au milieu de l'assiette. Recouvrez de quelques lanières de foie gras et nappez de sauce. Mettez l'assiette quelques minutes au réfrigérateur avant de servir.

## recette originale ou de fête

### Ingrédients et matériel

500 g de champignons de Paris frais  
80 g de foie gras frais  
50 g de crème fraîche  
felix potin  
1 citron  
Sel, poivre

#### Matériel

1 saladier  
1 couteau de cuisine



**Conseil :** sélectionnez bien vos champignons de Paris. Ne les prenez pas trop petits. D'autre part, moins ils sont ouverts, meilleurs ils sont.

## SALADE FRAÎCHEUR AUX BANANES

Préparation : 15 mn

Pas de cuisson

1. Coupez le concombre en rondelles. Mettez-les dans une assiette et salez généreusement. Laissez dégorger.
2. Lavez la laitue. Gardez les grandes feuilles entières. Coupez le cœur en lanières. Coupez les tomates en petits quartiers.
3. Coupez les bananes en rondelles. Arrosez-les de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent.
4. Garnissez les bords et le fond d'un saladier avec les feuilles de laitue. Mélangez les autres ingrédients : concombre rincé et égoutté, laitue en lanières, tomates, crevettes et bananes, et versez-les dans un saladier.
5. Au fond d'un grand bol, mélangez le jaune d'œuf et la moutarde. Salez. Versez l'huile en filet, tout en tournant, pour monter une mayonnaise. Poivrez. Ajoutez le jus du 1/2 citron. Parfumez avec le rhum et le ketchup. Nappez la salade avec cette sauce.

## recette originale ou de fête

### Ingrédients et matériel

2 bananes  
1/2 concombre  
1 laitue  
2 tomates  
1/2 citron  
100 g de crevettes  
décortiquées

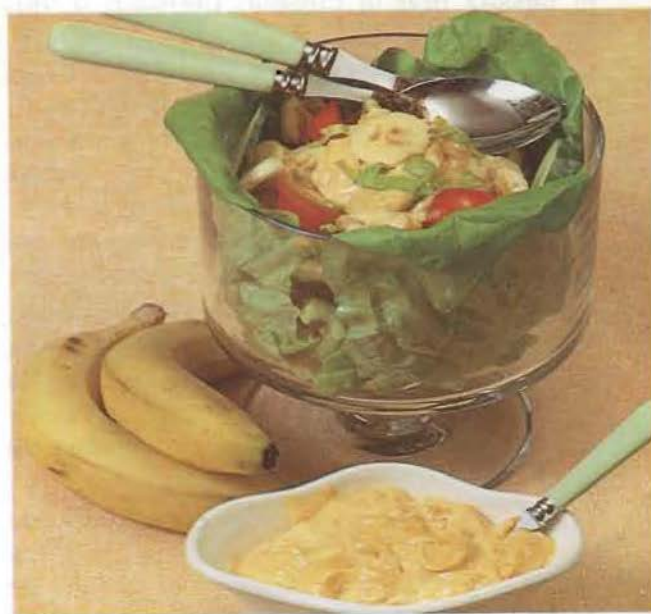
1 cuillère à soupe  
de ketchup  
1 cuillère à soupe de rhum  
Sel, poivre

#### Matériel

1 saladier  
1 presse-citron

#### Pour la sauce :

1 jaune d'œuf  
1/4 de l d'huile felix potin  
1/2 citron



**Conseil :** cette salade qui évoque les Tropiques gagnera à être servie très fraîche.



# SALADE DE LANGOUSTINES

Préparation : 30 mn

Cuisson : 25 mn

1. Mettez dans une casserole une fois et demie le volume du riz en eau froide. Salez et portez à ébullition. Jetez le riz dans l'eau bouillante et laissez cuire à gros bouillons pendant 15 mn.
2. Pendant ce temps, lavez les langoustines. Mettez 2 l d'eau dans un faitout et portez à ébullition. Salez. Plongez les langoustines dans l'eau bouillante et laissez-les cuire 2 mn. Retirez alors le faitout du feu, et laissez finir la cuisson pendant 5 mn.
3. Lorsque le riz n'est plus croquant, versez-le dans une passoire et rincez-le à l'eau froide. Faites chauffer le four (200° C, thermostat 6). Mettez le beurre en petits morceaux au fond du plat à gratin. Versez le riz dans le plat et glissez-le au four. Laissez cuire environ 5 mn. Il faut que les grains se détachent et soient secs.
4. Décortiquez les queues de langoustines. S'il s'agit de grosses, coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Coupez le saumon fumé en petites tranches d'environ 2 cm de côté. Mélangez les queues de langoustines, le saumon et le riz.
5. Préparez une vinaigrette en mélangeant le vinaigre, la moutarde, la vodka, l'huile, sel et poivre. Versez la vinaigrette sur la salade et tournez délicatement pour ne pas abîmer les queues de langoustines. Parsemez le dessus de caviar.

## recette originale ou de fête

### Ingrédients et matériel

4 grosses langoustines  
ou 8 petites  
200 g de riz  
100 g de saumon fumé  
3 cuillerées à soupe d'huile  
1 cuillerée à soupe  
de vinaigre  
1 cuillerée à soupe  
de vodka  
20 g de caviar ou  
d'œufs de lump

Sel, poivre  
50 g de beurre

#### Matériel

1 passoire  
1 plat à gratin  
1 grand faitout



**Conseil :** décorez le tour du plat avec des pinces de langoustines, ou réutilisez-les pour faire une soupe par exemple.

## SALADE DE MINUIT

Préparation : 20 mn

Pas de cuisson

1. Faites cuire les œufs pendant 10 mn. Écalez-les. Coupez-les en rondelles.
2. Lavez les endives et les branches de céleri. Conservez quelques feuilles d'endives entières pour la décoration, et coupez le reste en petites rondelles. Hachez menu la partie ferme des branches de céleri. Il vous faudra l'équivalent de 2 cuillerées à soupe. Coupez le reste en morceaux.
3. Coupez l'emmental en petits dés. Disposez dans un saladier les feuilles d'endives. Ajoutez l'endive coupée, les cubes de fromage et le céleri en morceaux.
4. Préparez d'originales petites boulettes : écrasez 2 noix. Mélangez-les au fromage à tartiner. Ajoutez les 2 cuillerées à soupe de céleri haché menu. Malaxez bien pour obtenir une pâte homogène. Formez de petites boulettes de pâte. Roulez-les dans la chapelure pour les finir.
5. Préparez une vinaigrette. Faites fondre le sel dans 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin. Poivrez. Ajoutez en tournant 2 cuil. à soupe d'huile de noix et 1 d'huile d'arachide. Versez la vinaigrette dans le saladier, tout en en conservant un petit peu.
6. Mélangez la salade assaisonnée. Décorez-la ensuite avec les boulettes, les rondelles d'œuf, les noix, et la truffe coupée en fines rondelles. Arrosez du reste de la vinaigrette et servez.

## recette originale ou de fête

### Ingrédients et matériel

500 g d'endives  
2 branches de céleri  
2 œufs  
50 g d'emmental felix potin  
1 portion de fromage  
à tartiner  
4 noix  
1 truffe

Chapelure  
Huile de noix  
Huile d'arachide  
Vinaigre de vin  
Sel, poivre

**Matériel**  
1 saladier



**Conseil :** pour rendre cette recette plus abordable, vous pouvez prendre des débris de truffes, ou encore remplacer les truffes par des olives noires.



# SALADE PRINTANIÈRE AUX KIWIS

Préparation : 15 mn

Pas de cuisson

1. Lavez le concombre. Coupez-le en rondelles sans l'éplucher. Mettez-les dans une assiette creuse et parsemez de gros sel.
2. Lavez la salade et n'hésitez pas à couper les feuilles en morceaux ou en lanières. Coupez les tomates en quartiers. Rincez le maïs à l'eau froide.
3. Epluchez les kiwis. Réservez-en un. Coupez les autres en rondelles ou en quartiers, selon votre goût.
4. Rincez le concombre à l'eau froide, égouttez-le. Mettez tous les ingrédients : concombre, salade, tomates, maïs, kiwis et crabes dans un saladier ou un plat creux. Pour améliorer la présentation, disposez quelques feuilles de salade au fond.
5. Préparez la sauce. Fouettez la crème. Salez-la et poivrez-la. Elle doit être généreusement assaisonnée. Ecrasez en purée le kiwi qui vous aviez mis de côté. Incorporez-le à la sauce en fouettant. Ajoutez le ketchup et quelques gouttes de tabasco. Surtout, goûtez au fur et à mesure pour vérifier l'assaisonnement. Saupoudrez de paprika.
6. Versez la moitié de la sauce sur la salade, sans la tourner. Servez le reste en saucière.

recette originale ou de fête

## Ingrédients et matériel

5 kiwis  
1 salade romaine  
150 g de maïs en grains  
100 g de crabe en conserve  
4 tomates  
1/2 concombre  
2 oignons

**Pour la sauce :**  
100 g de crème fraîche  
felix potin  
1 cuillerée à soupe  
de ketchup  
Tabasco, paprika  
Sel, poivre

**Matériel**  
1 fouet à sauce



**Conseil :** cette salade originale aura un grand succès si vous prenez soin de sa présentation. Disposez les différents ingrédients en les alternant.

## SALADE DU ROI SOLEIL

Préparation : 25 mn

Cuisson : 30 mn

1. Mettez les pommes de terre dans une casserole, dans leur peau. Recouvrez-les d'eau froide. Salez. Portez à ébullition et laissez cuire 30 mn. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Lorsque les pommes de terre sont cuites, passez-les sous l'eau froide.
2. Coupez le jambon et l'ananas en gros dés. Pelez les pommes de terre et coupez également leur chair en dés. Mettez les ingrédients dans un saladier.
3. Préparez une mayonnaise au vin blanc. Mélangez au fond d'un bol la moutarde et le vin blanc, le jaune d'œuf, sel et poivre. Quand votre mélange est homogène, ajoutez l'huile, d'abord en petit filet, puis plus généreusement quand la sauce commence à prendre. Tournez vivement, et sans vous arrêter.
4. Versez la sauce sur la salade. Tournez délicatement pour ne pas casser les pommes de terre. Décorez de quelques feuilles de persil.

## recette originale ou de fête

### Ingrédients et matériel

400 g de pommes de terre  
fermes  
100 g de jambon de Prague  
ou de jambon d'York  
(1 tranche)  
2 tranches d'ananas  
1 jaune d'œuf  
1/4 l d'huile  
1 cuillerée à soupe  
de moutarde  
2 cuillerées à soupe  
de vin blanc felix potin

Sel, poivre  
Persil

**Matériel**  
1 saladier



**Conseil :** si votre mayonnaise tourne, rattrapez-la en lui incorporant 1 cuillerée à soupe d'eau froide ou de crème fraîche.



Préparation : 45 mn

Pas de cuisson

1. Epluchez les asperges. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée environ 15 mn.
2. Préparez une petite macédoine : faites cuire à l'eau salée les carottes, les pommes de terre et les petits pois. Vous pouvez les cuire dans la même casserole. Par contre, sortez chaque légume au moment où il est cuit. Rafraîchissez-les en les passant sous l'eau froide. Coupez-les en petits dés.
3. Découpez le chapeau des tomates et évidez-les à l'aide d'une cuillère. Si vous avez des talents de décoration essayez de leur donner la forme de petits paniers. Videz les tomates au maximum, en évitant toutefois de les percer.
4. Hachez la ciboulette. Préparez une sauce en mélangeant crème fraîche, jus de citron, moutarde et ciboulette hachée. Salez, poivrez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Mélangez la sauce et la macédoine.
5. Remplissez les tomates de macédoine assaisonnée.
6. Lavez les radis, coupez les fanes. Découpez-les selon votre fantaisie. Décorez les tomates avec les radis et les asperges. Vous pouvez aussi en garder pour décorer le plat de service. Mettez au réfrigérateur. Servez frais.

## Ingrédients et matériel

2 carottes  
2 pommes de terre  
100 g de petits pois  
8 belles tomates  
16 petites asperges fines  
1 botte de radis  
4 cuillerées à soupe  
de crème fraîche félix potin  
1 cuillerée à café  
de moutarde  
2 cuillerée à soupe  
de jus de citron

Quelques brins  
de ciboulette  
Persil  
Sel, poivre

### Matériel

1 petit couteau pointu



**Conseil :** des légumes frais vous procureront de grandes joies gustatives, mais ils demandent plus de temps et de travail.

# TABLE

# DES RECETTES

## I. Recettes classiques

Caviar d'aubergines . . . . .	4
Céleri rémoulade . . . . .	6
Frisée aux lardons . . . . .	8
Salade de bœuf . . . . .	10
Salade composée . . . . .	12
Salade de crevettes . . . . .	14
Salade de maïs . . . . .	16
Salade de pommes de terre . . . . .	18
Salade de poulet . . . . .	20
Salade de riz aux champignons de Paris . . . . .	22
Salade de tomates . . . . .	24

## II. Recettes économiques

Salade bonne mine . . . . .	26
Salade de carottes . . . . .	28
Salade de chou rouge . . . . .	30
Salade concombre-avocat . . . . .	32
Salade au jambon . . . . .	34
Salade de lentilles . . . . .	36
Salade pique-nique . . . . .	38
Salade robuste . . . . .	40
Salade tiède de thon . . . . .	42

## III. Recettes régionales

Pissenlits à l'ardennaise . . . . .	44
Salade alsacienne . . . . .	46

Salade Marinette . . . . .	48
Salade de mesclun . . . . .	50
Salade de moules . . . . .	52
Salade niçoise . . . . .	54
Salade nîmoise . . . . .	56
Salade périgourdine . . . . .	58

## IV. Recettes étrangères

Salade africaine . . . . .	60
Salade californienne . . . . .	62
Salade chinoise . . . . .	64
Salade de crabe au rhum . . . . .	66
Salade napolitaine . . . . .	68
Salade plein Sud . . . . .	70
Salade du soleil . . . . .	72
Salade Oslo . . . . .	74
Salade à l'orientale . . . . .	76

## V. Recettes originales et de fête

Salade Amanite . . . . .	78
Salade délicate aux champignons de Paris . . . . .	80
Salade fraîcheur aux bananes . . . . .	82
Salade de langoustines . . . . .	84
Salade de minuit . . . . .	86
Salade printanière aux kiwis . . . . .	88
Salade du Roi Soleil . . . . .	90
Surprises printanières . . . . .	92



PHOTOGRAPHIES :

*Document de couverture* : Document CIDIL. *Illustrations* : les services de presse de CEDAL Relations Publiques p. 67, 71 ; Centre d'Information de l'Avocat de Californie p. 62 ; Centre d'Information et de Documentation de la Banane p. 83 ; Centre d'Information du Champignon de Paris p. 23, 81 ; Centre d'Information du Kiwi de Nouvelle-Zélande p. 89 ; ELLE SCOOP Leroy p. 59 ; Editoriale Del Drago p. 15, 21, 49, 53, 61, 65, 75, 77, 79, 85, 91 ; documents CIDIL p. 27, 39, 41, 87, 93.  
*Shopping « La Liste de Mariage »* p. 17, 43.

Imprimé en Italie par

Tipolitografia G. Canale & C. S.p.A. - Turin

Photocomposition : S.C.P., 33000 Bordeaux.

Photogravure : VERNON, 75005 Paris.

ISBN 2-903866-07-4