



SALADES

SALADE DE CAROTTES AUX NOISETTES	3
SALADE DE BLE	4
SALADE AUX LEGUMES ROTIS.....	5
SALADE ANDALOUSE	6
SALADE DE SAUMON AUX POMMES DE TERRE	7
POULET ET BACON CARAMELISES EN SALADE.....	8
MACEDOINE EN JAMBON.....	9
SALADE A LA SAUCISSE SECHE	10
SALADE DE RIZ.....	11
SALADE AUX POMMES DE TERRE ROTIES.....	12
SALADE DE PATES AU PESTO	13
SALADE DE POULET AU RAS EL HANOUT	14
SALADE POMMES DE TERRE AU THON ET POIVRONS ROUGES	15
SALADE DE LENTILLES AU CANTAL.....	16
SALADE COMPOSEE AUX HERBES ET FRUITS SECS.....	17
SALADE DE PATES AU BACON ET PIGNONS DE PIN	18
SALADE TIEDE AU POULET ET BACON	19
SALADE DE CAROTTES A LA MAROCAINE.....	20
SALADE DE POULET ET CHEVRE AUX AMANDES GRILLEES ET POIVRONS MARINES.....	21
SALADE AU THON ET AU CHEVRE	22
SALADE DE LENTILLES.....	23
ŒUF FRIT	24
SALADE DE VOLAILLE MARINEE.....	25
SALADE COLOREE	26
COURGETTES FARCIES EN SALADE	27
SALADE PIEMONTAISE	28
SALADE VOSGIENNE.....	29
SALADE DE PATES AUX LEGUMES	30
SALADE ESPAGNOLE	31
SALADE DE PATES.....	32
SALADE ESTIVALE	33
SALADE DE GRENAILLES	34
SALADE DE POMMES DE TERRE A LA TOMME.....	35
SALADE DE RAVIOLES	36
FRAICHEUR LARDONS ET CHEVRE.....	37
SALADE DE RIZ.....	38
SALADE DE PATES AU CHORIZO.....	39
SALADE TIEDE DE POMMES DE TERRE AU POULET	40
SALADE ALSACIENNE	41
SALADE DE TOMATES AU PARMESAN, OLIVES ET PIGNONS DE PIN	42
TARTARE DE TOMATES ET DE POIVRONS.....	43
SALADE DE POULET AUX LEGUMES.....	44
SALADE DE POIVRONS A LA MAROCAINE.....	45
SALADE DE POULET AUX POIVRONS	46
FRAICHEUR PRINTANIERE	47
SALADE RUSSE	48
SALADE DE PATES AU PESTO ROUGE	49



Baeck' en cuisine avec Thermomix
Cuisine facile de tous les jours avec Thermomix ... ou pas

ROCAMADOUR SUR TOAST ET SA SALADE	50
COLESLAW	51
SALADE DE PATES A L'ESPAGNOLE.....	52
SAINT-MARCELLIN SUR TOAST ET SALADE	53
SALADE DE CHEVRE CHAUD	54



Salade de carottes aux noisettes

ingrédients

- 40 g de pain rassis
- 150 g de chorizo
- 50 g de noisettes
- 40 g d'huile de noisette
- 300 g de carottes
- 150 g de panais
- 10 g de jus de citron
- 20 g de vinaigre balsamique



recette

Mettre dans le bol le pain coupé en morceaux, le chorizo coupé en dés, les noisettes et 20 g d'huile. Faire revenir **8 mn / 120°C / sens inverse / fouet / sans gobelet**.

Laisser le bol refroidir (jusqu'à 55°C) puis hacher **turbo / 1 sec / 2 fois**. Réserver.

Mettre les carottes et les panais coupés en rondelles dans le bol. Hacher **turbo / 1 sec / 3 fois**.

Mélanger dans un saladier les légumes, le mélange chorizo, noisettes, le jus de citron, le reste d'huile et le vinaigre.



Salade de blé

ingrédients

- 100 g de blé (Ebly)
- 1 poivron rouge
- ½ courgette
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- Persil
- 20 g de vinaigre balsamique
- 15 g d'huile d'olive
- 1 càc de moutarde forte



recette

Cuire le blé dans un grand volume d'eau salée.

Dans le bol mettre le poivron, la courgette et l'échalote coupés en morceaux. Hacher **3 sec / vit 5**. Réserver.

Mettre dans le bol l'ail, le persil. Mixer **3 sec / vit 7**.

Ajouter le vinaigre, l'huile et la moutarde. Mélanger **7 sec / vit 4**.

Mélanger dans un saladier le blé refroidi, le mélange de légumes et la vinaigrette.



Salade aux légumes rôtis

ingrédients

- 250 g de pâtes
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 poivron jaune
- Tomates cerise
- 1 gousse d'ail
- Origan
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique



recette

Cuire les pâtes.

Préchauffer le four à 200°C.

Couper l'aubergine et la courgette en dés ; le poivron en lanières et les tomates en 4.

Mélanger les légumes avec l'ail, l'origan et 5 càs d'huile. Assaisonner.

Placer les légumes sur une plaque à pâtisserie et enfourner 30 minutes.

Mélanger dans un saladier les pâtes et les légumes. Ajouter 3 càs de vinaigre balsamique et 1 càs d'huile.



Salade Andalouse

ingrédients

- 250 g de pâtes
- 1 aubergine
- 100 g de tomates séchées
- Basilic
- 3 poignées de pignons de pin
- 100 g de feta
- 3 càs de mayonnaise
- 4 tranches de jambon de pays



recette

Cuire les pâtes.

Couper l'aubergine en petits cubes. Les déposer dans une friteuse sans huile avec les tomates séchées coupées en morceaux et du basilic. Cuire 15 minutes (ou dans une sauteuse mais mélanger très régulièrement). Réserver avec les pâtes cuites.

Faire dorer les pignons dans la friteuse 5 minutes. Réserver avec le reste.

Une fois le mélange refroidi, ajouter la feta coupée en dés, 3 càs de mayonnaise et les lanières de jambon.



Salade de saumon aux pommes de terre

ingrédients

- 800 g de pommes de terre
- 1500 g d'eau
- 2 courgettes
- 4 pavés de saumon
- 2 tomates
- 1 échalote
- Moutarde
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique



recette

Mettre l'eau dans le bol avec du gros sel. Programmer **8 mn / varoma / vit 1**.

Éplucher et couper les pommes de terre en dés. Les déposer dans le varoma.

Mettre en place le varoma. Programmer **20 mn / varoma / vit 1**.

Éplucher et couper les courgettes en rondelles.

Les faire cuire 15 mn dans la friteuse sans huile (ou dans une poêle) avec un filet d'huile, du sel et du basilic. Réserver.

Couper les pavés de saumon en cubes.

Les faire cuire 7 mn dans la friteuse sans huile (ou dans une poêle) avec un filet d'huile et du basilic.

Mélanger dans un saladier les pommes de terre, les courgettes, les tomates coupées en dés et le saumon.

Préparer la vinaigrette avec l'échalote hachée, de la moutarde, de l'huile et le vinaigre.

Se mange aussi bien tiède que froid.



Poulet et bacon caramélisés en salade

ingrédients

- 2 escalopes de poulet
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- 6 tranches de bacon
- 2 échalotes
- 1 càs de miel
- 4 càs de vinaigre balsamique
- 1 salade



recette

Couper les escalopes en fines lamelles. Les placer dans un saladier avec l'ail haché finement et arroser d'huile. Mélanger et réserver au frais au moins 1 heure.

Faire revenir dans une friteuse sans huile les échalotes coupées et le poulet. Ajouter le bacon coupé en lanières. Cuire 15 minutes. (Vous pouvez bien entendu faire revenir dans une poêle le mélange, faudra juste remuer et surveiller de près).

Ajouter le miel et le vinaigre. Poursuivre la cuisson 5 minutes.

Dresser les assiettes avec la salade et ajouter le poulet caramélisé.



Macédoine en jambon

ingrédients

- 150 g de haricots verts
- 150 g de petit-pois
- 150 g de carottes
- 150 g de pommes de terre
- 1000 g d'eau
- 1 càs de moutarde
- 2 jaunes d'œufs
- 1 càs de vinaigre
- 80 g d'huile
- 4 tranches de jambon
- Salade
- 2 tomates



recette

Mettre l'eau et du gros sel dans le bol. Programmer **8 mn / varoma / vit 1**.

Pendant ce temps éplucher et couper en petits dés haricots, pommes de terre et carottes.

Mettre dans le panier avec les petits-pois.

Mettre en place le panier et cuire **15 mn / varoma / vit 1**.

Réserver les légumes.

Mettre le fouet dans le bol avec les jaunes d'œufs, la moutarde et le vinaigre. Assaisonner. Programmer **2 mn 30 / vit 4** et ajouter l'huile en filet sur le couvercle.

Mélanger la mayonnaise et la macédoine.

Dresser les assiettes avec de la salade. Déposer sur chaque tranche de jambon de la macédoine.

Décorer de quartiers de tomates.



Salade à la saucisse sèche

ingrédients

- 400 g de pommes de terre
- ½ saucisse sèche
- 2 tomates
- 1 échalote
- ½ salade
- Vinaigre balsamique
- Huile d'olive
- Curry



recette

Éplucher les pommes de terre et les coupées en rondelles avec une mandoline. Les déposer dans le varoma.

Ajouter dans le bol 1,5 litre d'eau et du gros sel. Poser le varoma et cuire 25 mn / varoma / vit 1.

Une fois les pommes de terre refroidies les mettre dans un saladier. Ajouter les tomates coupées en quartiers, l'échalote finement hachée, la salade et la saucisse sèche coupée en fines rondelles.

Servir avec une vinaigrette au curry.



Salade de riz

ingrédients

- 250 g de riz
- 1 boîte de thon
- Tomates cerise
- Boite de maïs
- Basilic
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique



recette

Mélanger dans un saladier le riz cuit, le thon émietté, les tomates coupées en 2, le maïs.

Ajouter 3 càs d'huile d'olive, 4 càs de vinaigre et du basilic.



Salade aux pommes de terre rôties

ingrédients

- 500 g de pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 2 blancs de poulet
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- 1 chorizo
- 2 crottins de chèvre
- 1 salade
- 1 càs de moutarde à l'ancienne
- Vinaigre balsamique



recette

Préchauffer le four à 210°C, chaleur tournante.

Mélanger dans un saladier les pommes de terre coupées en cubes, l'ail haché et le poulet coupé en dés avec 2 càs d'huile et des herbes de Provence. Assaisonner.

Déposer le tout sur une plaque à pâtisserie et enfourner 25 mn.

5 minutes avant la fin, ajouter le chorizo coupé en dés.

Préparer la vinaigrette en mélangeant la moutarde à l'ancienne, du vinaigre balsamique et de l'huile d'olive.

Ajouter aux pommes de terre le chèvre coupé en dés.

Dresser la salade dans les assiettes.

Déposer au centre le mélange pommes de terre, poulet, chorizo, chèvre (se mange tiède ou froid)



Salade de pâtes au pesto

ingrédients

- 250 g de pâtes
- 1 petit Reblochon
- Tomates cerise
- [Pesto](#)



recette

Cuire les pâtes.

Une fois les pâtes refroidies, mettre avec dans un saladier, les tomates cerises coupées en deux, le reblochon coupé en dés et le pesto.



Salade de poulet au ras el hanout

ingrédients

- 3 escalopes de poulet
- Épices ras el hanout
- 150 g d'allumettes de bacon
- Croûtons à l'ail
- 200 g de tomates cerise
- 100 g de comté
- 1 salade
- 3 càs d'huile d'olive
- 3 càs de vinaigre balsamique
- Herbes de Provence



recette

Découper le poulet en morceaux et les saupoudrer d'épices à couscous.

Faire revenir dans une poêle le poulet avec un peu de matière grasse. Réserver.

Faire revenir le bacon dans la poêle.

Mélanger l'huile et le vinaigre. Ajouter les herbes de Provence.

Dresser la salade dans les assiettes.

Déposer dessus le bacon, les tomates coupées en deux, le comté coupé en petits morceaux, les croûtons et le poulet. Arroser de vinaigrette.



Salade pommes de terre au thon et poivrons rouges

ingrédients

- 1500 g d'eau
- 1000 g de pommes de terre
- 2 poivrons rouges
- Ail semoule
- 180 g de thon
- Huile d'olive
- 1 càc de jus de citron
- 1 càs de vinaigre balsamique
- Persil



recette

Éplucher les pommes de terre et les coupées en dés. Les placer dans le panier.

Mettre l'eau dans le bol avec du gros sel.

Mettre en place le panier et cuire **25 mn / varoma / vit 1**.

Éplucher les poivrons et les couper en lanières.

Mélanger dans un saladier les poivrons, de l'ail et 1 càs d'huile.

Ajouter le thon émietté, le persil, le jus de citron et le vinaigre. Mélanger. Réserver au frais.

Ajouter les pommes de terre quand elles seront tièdes.



Salade de lentilles au Cantal

ingrédients

- 1500 g d'eau
- 1 càc de [fond de légumes](#)
- Bouquet garni
- 250 g de lentilles
- 2 échalotes
- 200 g d'allumettes de bacon
- 125 g de noix
- 100 g de Cantal entre-deux
- 1 càc de moutarde
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càs de vin blanc
- 2 càs de vinaigre balsamique
-



recette

Mettre dans le bol l'eau, le fond de légumes et le bouquet garni.

Rincer les lentilles et les placer dans le panier.

Mettre en place le panier. Programmer **40 mn / 100°C / vit 2**.

Réserver les lentilles.

Dans le bol propre et sec, mettre les échalotes. Mixer **5 sec / vit 5**.

Ajouter le bacon et programmer **5 mn / 100°C / sens inverse / fouet / sans gobelet**.

Réserver avec les lentilles.

Mélanger dans un bol la moutarde, le vin blanc, l'huile et le vinaigre.

Couper le Cantal en dés et l'ajouter ainsi que les noix et la vinaigrette aux lentilles refroidies .



Salade composée aux herbes et fruits secs

ingrédients

- 4 œufs durs
- 100 g d'allumettes de bacon
- 2 càs de noisettes
- 2 càs de cerneaux de noix
- 1 càs de moutarde à l'ancienne
- 2 càs de vinaigre de vin
- 2 càs d'huile d'olive
- Ciboulette
- Cerfeuil
- Persil
- 1 salade



recette

Mettre dans le bol les fruits secs. Les concasser 3 sec / vit 5. Réserver.

Mettre dans le bol les allumettes de bacon. Faire revenir **5 mn / 100°C / sens inverse / fouet**. Égoutter et réserver.

Préparer dans un bol la vinaigrette en mélangeant la moutarde, l'huile et le vinaigre.

Dresser la salade dans les assiettes. Déposer au milieu de l'assiette, des allumettes de bacon. Placer les œufs durs coupés en deux. Saupoudrer de ciboulette, de cerfeuil et de persil. Parsemer les fruits secs concassés. Arroser de vinaigrette.



Salade de pâtes au bacon et pignons de pin

ingrédients

- 250 g de pâtes
- 100 g de feta
- 200 g de tomates cerise
- 10 tranches de bacon
- 160 g d'olives vertes
- 75 g de pignons de pin
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique



recette

Cuire les pâtes.

Couper la feta en dés, les tomates cerise en deux et les tranches de bacon en lanières.

Une fois les pâtes refroidies, mélanger tous les ingrédients. Assaisonner d'une vinaigrette.

Dresser la salade dans les assiettes. Déposer dessus le mélange.



Salade tiède au poulet et bacon

ingrédients

- 3 escalopes de poulet
- Huile d'olive
- Ail semoule
- 2 échalotes
- 6 tranches de bacon
- 1 càs de miel
- 3 càs de vinaigre balsamique
- Salade
- Tomates cerise



recette

Mettre dans une grande boîte, les escalopes de poulet coupées en petits morceaux. Ajouter de l'huile et de l'ail. Mélanger et réserver au frais une nuit.

Faire revenir dans une grande sauteuse les échalotes émincées avec 1 càs d'huile d'olive. Ajouter le poulet. Au bout de 5 minutes, ajouter le bacon coupé en lanières. Remuer vivement jusqu'à ce que le poulet soit doré et le bacon croustillant.

Ajouter le miel pour faire caraméliser et enfin le vinaigre. Saisir le tout.

Dresser la salade dans les assiettes. Déposer dessus le mélange poulet - bacon. Ajouter quelques tomates.

Servir immédiatement.



Salade de carottes à la marocaine

ingrédients

- 800 g d'eau
- 500 g de carottes
- 1 gousse d'ail
- Coriandre
- Persil
- 1 càc de cumin en grain
- 2 càs de vinaigre de vin
- 1 càs d'huile



recette

Mettre l'eau dans le bol. Ajouter du gros sel.

Placer les carottes épluchées et coupées en rondelles dans le varoma avec l'ail coupé en tout petits morceaux.

Mettre en place le varoma et programmer **20 mn / varoma / vit 1** (*les carottes doivent être un peu fermes*).

Mélanger dans un saladier les carottes, les épices, l'huile et le vinaigre.

Servir tiède ou à température ambiante.



Salade de poulet et chèvre aux amandes grillées et poivrons marinés

ingrédients

- 2 poivrons rouges
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Fleur de sel
- Thym
- 2 escalopes de poulet
- 100 g d'amandes effilées
- 1 càs de miel
- 1 salade
- 1 bûche de chèvre



recette

Éplucher les poivrons et les détailler en lanières. Les faire mariner une nuit avec de l'huile, du citron, du sel et du thym.

Le lendemain, faire griller à sec les amandes. Ajouter le miel. Mélanger. Réserver.

Couper le poulet en dés et les faire dorer dans une poêle.

Dresser la salade dans les assiettes. Déposer dessus de grosses miettes de chèvre, les poivrons et la marinade, les dés de poulet. Terminer par les amandes au miel.



Salade au thon et au chèvre

ingrédients

- 1 concombre
- 250 g de tomates cerise
- 1 boîte de maïs
- 130 g de thon
- 100 g d'olives vertes
- 1 salade
- 1 bûche de chèvre
- 4 càs de vinaigre balsamique



recette

Éplucher et épépiner le concombre.

Égoutter le maïs, le thon et les olives.

Mélanger dans un saladier le concombre coupé en dés, les tomates coupées en deux, le maïs, le thon émietté, les olives et la bûche de chèvre coupée en cubes. Ajouter le vinaigre et mélanger.

Dresser la salade dans les assiettes. Déposer dessus le mélange.

Servir bien froid.



Salade de lentilles

ingrédients

- 1500 g d'eau
- 1 càc de [fond de légumes](#)
- 1 bouquet garni
- 250 g de lentilles vertes
- 150 g de petits pois
- 2 échalotes
- 150 g allumettes de bacon
- 2 càs de vinaigre balsamique
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càc de miel
- 2 càc de curry
- 100 g de feta
- 100 g de tomates cerise



recette

Mettre dans le bol l'eau, le fond de légumes et le bouquet garni.

Rincer les lentilles et les placer dans le panier.

Mettre en place le panier. Programmer **30 mn / 100°C / vit 2**.

Placer les petits pois dans le varoma. Le mettre en place et poursuivre la cuisson **10 mn / varoma / vit 2**.

Réserver les lentilles et les petits pois.

Dans le bol propre, mettre les échalotes. Mixer **5 sec / vit 5**.

Ajouter le bacon. Cuire **5 mn / 100°C / sens inverse / fouet**. Égoutter et réserver.

Mélanger dans un bol, le vinaigre, l'huile, le miel et le curry.

Mélanger dans un saladier, les lentilles et petits pois froids. Ajouter le lardons, la feta coupées en dés, les tomates coupées en deux et la vinaigrette.



Œuf frit

ingrédients

- 1 œuf par personne
- Vinaigre blanc
- Farine
- 1 œuf
- Chapelure
- Beurre



recette

Faire cuire les œufs 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Ajouter un trait de vinaigre.

Déposer les œufs cuits dans un saladier d'eau froide.

Les écailler.

Rouler les œufs dans la farine, puis dans un œuf battu en omelette pour finir par la chapelure.

Chauffer une poêle avec du beurre. Dorer les œufs 2 minutes en les arrosant de beurre fondu.

Servir aussitôt accompagné d'une salade.



Salade de volaille marinée

ingrédients (pour 3 personnes)

- 3 escalopes de poulet
- Basilic
- 100 g d'huile d'olive + 2 càs
- 60 g de [tomates séchées](#)
- 1 salade
- 1 boule de mozzarella
- 3 tomates
- 1 échalote
- Quelques croûtons
- 2 càs de vinaigre balsamique
- 1 càc de curry



recette

Mettre les tomates séchées et du basilic dans le bol. Mixer **5 sec / vit 10**.

Ajouter l'huile et programmer **15 sec / vit 2**.

Débarrasser dans un saladier avec le poulet coupé en lanières. Mélanger.

Réserver au moins 1 heure au frais.

Faire revenir le poulet dans une poêle. Assaisonner.

Préparer une assiette en plaçant de la salade au milieu. Ajouter 1 tomate coupée en dés, un tiers de la mozzarella coupée également en dés, quelques morceaux d'échalote et quelques croûtons. Faire de même pour les autres assiettes.

Préparer une vinaigrette avec 2 càs d'huile d'olive, le vinaigre et le curry.

Verser sur les assiettes préparées la vinaigrette puis ajouter le poulet cuit.



Salade colorée

ingrédients

- 2 courgettes
- 4 tomates
- 1 poivron jaune
- 1 carotte
- 1 boîte de thon
- 100 g de feta
- Quelques olives
- Quelques noix
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de vinaigre de cidre



recette

Couper les courgettes en petits dés et les faire cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Les laisser refroidir après les avoir égouttées.

Couper les tomates, le poivron et la carotte en dés.

Mélanger avec le thon, la feta coupée en cubes, les olives, les noix et les courgettes.

Ajouter l'huile et le vinaigre.

Réserver au frais.



Courgettes farcies en salade

ingrédients

- 4 courgettes rondes
- 150 g de riz blanc cuit
- 200 g de poulet
- 1 tomate
- Herbes de Provence
- Noix
- 2 càs d'huile de noix
- 2 càs de vinaigre de cidre
- 1 càc de curry



recette

Évider les courgettes.

Faire revenir dans une poêle l'intérieur des courgettes coupé en cubes avec la tomate coupée en dés. Ajouter des herbes de Provence. Assaisonner. Réserver.

Faire dorer le poulet coupé en dés.

Faire une vinaigrette en mélange le vinaigre, l'huile et le curry.

Mélanger le riz, les noix, les courgettes, le poulet et la vinaigrette. Farcir les courgettes.



Salade piémontaise

ingrédients

- 500 g de pommes de terre
- 4 tomates
- 3 tranches de rôti de porc
- 1 poignée de cornichons
- 2 càs de [mayonnaise](#)



recette

Cuire les pommes de terre coupées en morceaux.

Découper les tomates et le rôti en morceaux.

Mélanger avec les pommes de terre refroidies.

Ajouter les cornichons coupés en rondelles.

Mélanger le tout avec la mayonnaise.

Réserver au frais.



Salade vosgienne

ingrédients

- 1 salade
- 200 g de lardons fumés
- 150 g de dés de jambon
- Croûtons
- 4 œufs
- Comté râpé
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càs de vinaigre de vin
- 1 càc de moutarde



recette

Faire revenir les lardons et les dés de jambon dans un poêle à sec. Couper le feu et ajouter les croûtons.

Cuire les œufs durs.

Mettre de la salade dans une assiette. Déposer dessus le mélange lardons, jambon, croûtons.

Arroser de vinaigrette (mélanger la moutarde, l'huile et le vinaigre).

Saupoudrer de comté et ajouter les œufs.



Salade de pâtes aux légumes

ingrédients

- 200 g de pâtes
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 2 poivrons rouges
- 2 courgettes
- 2 tomates
- Basilic
- Cerfeuil
- Romarin
- Estragon
- ½ càc de piment d'Espelette
- Sel, poivre
- Parmesan en copeaux



recette

Cuire les pâtes.

Mettre dans la cuve de la friteuse "sans huile" (ou dans une sauteuse), les échalotes et l'ail émincés avec 1 càc d'huile d'olive. Cuire 5 minutes.

Ajouter les poivrons coupés en dés. Cuire 5 minutes.

Ajouter les courgettes coupées en brunoise. Cuire 5 minutes.

Ajouter les tomates coupées en dés, le piment et les herbes. Assaisonner. Cuire 5 minutes.

Mélanger avec les pâtes cuites. Ajouter de l'huile.

Réserver au frais.

Au moment de servir, ajouter le parmesan.



Salade espagnole

ingrédients

- 500 g de pommes de terre
- 1 poivron vert
- 100 g d'olives
- 250 g de chorizo
- 1 gousse d'ail
- 3 càs d'huile d'olive
- 2 càs de vinaigre balsamique



recette

Éplucher les pommes de terre et les couper avec une mandoline. Les faire cuire dans une grande casserole remplie d'eau froide avec du sel.

Lorsque les pommes de terre sont cuites, les réserver au frais avec 1 càs d'huile.

Couper le chorizo en tranches fines et hacher finement l'ail.

Mettre le chorizo dans une poêle avec l'ail et faire griller à sec. Débarrasser sur un sopalin pour enlever l'excès de graisse.

Couper le poivron en lanières.

Mélanger dans un saladier le poivron, les pommes de terre, les olives et le chorizo.

Dans un bol, mélanger le vinaigre, du sel et du poivre. Ajouter l'huile et émulsionner avec une fourchette.



Salade de pâtes

ingrédients

- 200 g de pâtes
- 100 g de mimolette vieille
- ½ poivron vert
- Tomates cerise
- 6 tranches de jambon cru
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de moutarde
- 1 càs de vinaigre balsamique
- Basilic



recette

Cuire les pâtes.

Mélanger dans un saladier la mimolette et le poivron coupés en dés, les tomates coupées en deux, le jambon coupé en lamelles. Ajouter les pâtes refroidies.

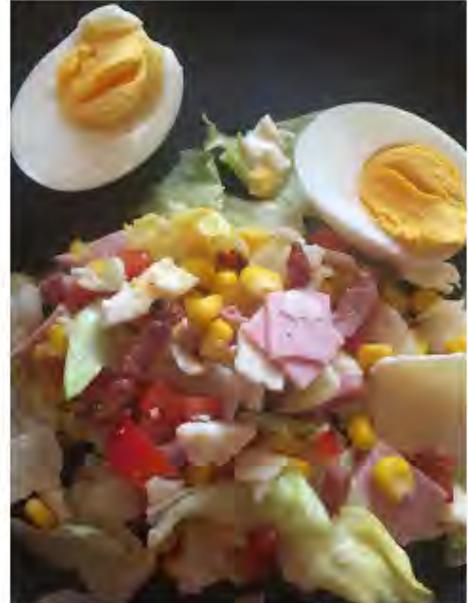
Dans un bol, préparer la vinaigrette et ajouter du basilic.



Salade estivale

ingrédients

- 4 œufs
- 200 g de lardons
- ½ salade
- 1 poivron rouge
- 1 boîte de maïs
- Mozzarella
- 1 échalote
- Dés de jambon
- Copeaux de parmesan



recette

Cuire les œufs durs.

Faire revenir dans une poêle les lardons.

Mélanger dans un grand saladier la salade, le poivron coupé en dés, le maïs, la mozzarella, l'échalote, le jambon et le parmesan.

Ajouter les lardons et les œufs.

Faire une vinaigrette légère



Salade de grenailles

ingrédients

- 1 kg de pommes de terre grenailles
- Thym
- 2 gousses d'ail
- 2 càc de moutarde à l'ancienne
- 3 càc d'huile d'olive
- 3 càc de vinaigre balsamique
- Coriandre



recette

Préchauffer le four à 180°C.

Éplucher les pommes de terre. Les enrober d'huile d'olive puis les placer sur une plaque à pâtisserie. Saler puis ajouter du thym.

Enfourner 30 minutes.

Laisser les pommes de terre refroidir.

Préparer la vinaigrette dans un bol en mélangeant la moutarde, l'huile, le vinaigre, les gousses d'ail écrasées et la coriandre.



Salade de pommes de terre à la tomme

ingrédients

- 800 g de pommes de terre
- 2 échalotes
- 200 g de tomme de Savoie
- 4 tranches de jambon sec
- 1 càc de moutarde à l'ancienne
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de vinaigre balsamique



recette

Cuire les pommes de terre coupées en dés dans une grande casserole d'eau froide salée.

Pendant ce temps, émincer les échalotes, couper en dés la tomme et en lanières le jambon.

Mélanger dans un saladier les pommes de terre refroidies, le jambon et la tomme.

Préparer dans un récipient la vinaigrette.



Salade de ravioles

ingrédients (pour 2)

- 250 g de ravioles épinards-ricotta
- 200 g de salade
- 10 tomates cerise
- 16 tranches de chorizo
- 1 poignée de pignon de pin
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de vinaigre balsamique
- Basilic



recette

Mettre le chorizo dans une poêle et faire griller à sec les tranches. Débarrasser sur un sopalin pour enlever l'excès de graisse.

Faire griller dans la même poêle les pignons de pin.

Mélanger dans un saladier l'huile, le vinaigre et le basilic. Ajouter la salade, les tomates coupées en deux, le chorizo, les pignons de pin.

Cuire les ravioles. les passer sous l'eau froide à la fin de la cuisson. Ajouter une noix de beurre.

Servir aussitôt !



Fraîcheur lardons et chèvre

ingrédients

- 150 g de salade
- 150 g de lardons
- 2 tomates
- 1 bûche de chèvre
- Noix
- 1 càc de moutarde
- 1 càc de miel
- 2 càc de vinaigre balsamique
- 2 càc d'huile de noix



recette

Faire revenir les lardons à feu doux.

Préparer les assiettes en déposant la salade sur le bord. Ajouter des tranches de tomates et de chèvre, des noix.

Mettre au milieu de l'assiette les lardons cuits.

Préparer la vinaigrette dans un bol.



Salade de riz

ingrédients

- 4 œufs
- 1000 g d'eau
- 150 g de petit pois
- 150 g de courgette
- 250 g de riz
- 50 g de cornichons
- 100 g d'olives
- 100 g de tomates cerise
- 100 g de noix
- 100 g de comté
- 200 g de carottes
- Persil
- 60 g d'huile d'olive
- 60 g de vinaigre balsamique
- 200 g de thon
- Sel, poivre



recette

Mettre l'eau dans le bol avec les œufs dans le panier. Programmer **7 mn / varoma / vit 1**.

Mettre en place le varoma avec les petit pois et le plateau avec la courgette coupée en dés. Cuire **10 mn / varoma / vit 1**.

Pendant ce temps, cuire le riz.

Passer les œufs sous l'eau froide pour stopper la cuisson.

Réserver les légumes dans un saladier. Ajouter les cornichons et les olives coupés en rondelles, les tomates coupées en deux, les cerneaux de noix et le comté coupé en dés.

Dans le bol propre et sec, mettre les carottes coupées grossièrement. Ajouter du persil, l'huile et le vinaigre. Assaisonner. Hacher **5 sec / vit 5**.

Ajouter la boîte de thon. Mélanger **20 sec / sens inverse / vit 2**.

Vider le bol dans le saladier.

Ajouter le riz cuit.



Salade de pâtes au chorizo

ingrédients

- 250 g de pâtes
- 200 g de tomates cerise
- 200 g de chorizo
- 100 g d'olives
- 80 g de [tomates séchées](#)
- 1 échalote
- 25 g d'huile des tomates
- 1 càs de vinaigre balsamique



recette

Cuire les pâtes.

Une fois les pâtes refroidies, mettre avec dans un saladier, les tomates cerises coupées en deux, le chorizo coupé en fines tranches, les olives coupées en rondelles, les tomates séchées coupées en petits dés.

Faire une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre et l'échalote coupée.



Salade tiède de pommes de terre au poulet

ingrédients

- 80 g d'huile d'olive
- 1 ½ càc de paprika
- 1 ½ càc d'ail déshydraté
- 1 càc de thym
- 1 càc de coriandre
- 1 càc de persil
- 800 g de poulet
- 500 g d'eau
- 650 g de pommes de terre
- 3 càc de vinaigre de cidre
- 1 càc de basilic
- 200 g de tomates cerise
- 100 g de salade



recette

Mettre l'huile dans le bol avec le paprika, l'ail, le thym, du sel et du poivre. Mélanger **20 sec / vit 8**. Réserver 3 càs de ce mélange.

Ajouter dans le bol la coriandre et le persil. Mélanger **5 sec / vit 3**.

Ajouter le poulet coupé en lanières. Mélanger **10 sec / sens inverse / vit 1**. Transvaser dans un saladier et laisser mariner 1 heure.

Mettre l'eau et du sel dans le bol. Ajouter le panier avec les pommes de terre coupées en dés. Mettre en place le varoma avec le poulet mariné et le plateau avec le reste de poulet. Cuire **20 mn / varoma / vit 1.5**.

Réserver les pommes de terre et le poulet.

Conserver 80 g de jus de cuisson dans le bol. Ajouter le mélange huile - herbes réservé, le vinaigre et le basilic. Mélanger **3 sec / vit 3**.

Mettre dans un saladier les tomates coupées en deux, la salade et les pommes de terre tièdes. Arroser de vinaigrette.

Servir avec le poulet.



Salade alsacienne

ingrédients

- 700 g d'eau
- 6 œufs
- 800 g de pommes de terre
- 200 g de cervelas
- 6 saucisses de Strasbourg
- 100 g de cornichons
- 200 g de tomates
- 100 g de comté
- 1 échalote
- 1 yaourt
- 25 g de moutarde
- 30 g de vinaigre
- 20 g d'huile d'olive
- 1 salade



recette

Cuire les œufs dans une casserole.

Mettre l'eau et du sel dans le bol.

Mettre les pommes de terre coupées en dés dans le panier.

Mettre le varoma et ajouter le plateau avec le cervelas et les saucisses coupés en dés. Cuire **20 mn / varoma / vit 2**.

Débarrasser les pommes de terre, le cervelas et les saucisses dans un saladier. Ajouter les cornichons coupés en rondelles, les tomates en quartiers et le comté en dés.

Mettre dans le bol sec l'échalote. Programmer **5 sec / vit 5**.

Ajouter le yaourt, la moutarde, le vinaigre. Programmer **1 mn 30 / vit 4** et ajouter l'huile sur le couvercle. Débarrasser dans le saladier.

Poser quelques feuilles de salade sur les assiettes avant de les garnir de salade alsacienne et des œufs écaillés.



Salade de tomates au parmesan, olives et pignons de pin

ingrédients

- 600 g de tomates de toutes les couleurs
- 50 g d'olives vertes
- 40 g de parmesan
- 30 g de pignons de pin
- 20 g de salade
- 30 g d'huile d'olive
- Poivre



recette

Couper les tomates en dés. Réserver dans un saladier.

Mettre les olives dans le bol. Mixer **2 sec / vit 5**. Transvaser dans le saladier.

Mettre le parmesan dans le bol. Mixer **10 sec / vit 10**.

Ajouter les pignons de pin et la salade. Mixer **10 sec / vit 7**.

Programmer **1 mn / vit 2** et ajouter l'huile sur le couvercle.

Ajouter du poivre. Mixer **10 sec / vit 3**.

Verser sur les tomates et mélanger.



Tartare de tomates et de poivrons

ingrédients

- 1 échalote
- 4 tomates
- 3 càs de vinaigre balsamique
- 1 poivron rouge
- ½ yaourt
- Persil
- 1 càc de moutarde
- Olives vertes



recette

Mettre dans le bol l'échalote. Mixer **5 sec / vit 5**. Réserver dans un saladier.

Mettre dans le bol les tomates éplucher et couper en deux. Mixer **4 sec / vit 5**. Débarrasser dans le panier au dessus d'un saladier pour récupérer le jus. Arroser de vinaigre balsamique.

Mettre dans le bol le poivron épluché et coupé grossièrement. Mixer **5 sec / vit 5**. Réserver avec les tomates.

Mettre le jus dans le bol. Ajouter le yaourt, le persil, la moutarde et du poivre. Mélanger **5 sec / vit 3**.

Ajouter les tomates et le poivron. Mélanger **10 sec / sens inverse / vit 2**.

Ajouter quelques olives coupées en rondelles.



Salade de poulet aux légumes

ingrédients

- 300 g de carottes
- 400 g d'eau
- 300 g de pommes de terre
- 300 g d'haricots verts
- 150 g de petit pois
- 350 g de poulet
- 250 g de salade
- 100 g de soja
- 150 g de crème (de soja)
- 20 g de jus de citron
- Basilic, persil, ciboulette ...
- Sel, poivre



recette

Mettre dans le bol les carottes coupées en gros morceaux. Mixer **5 sec / vit 5**. Réserver dans un saladier.

Mettre dans le bol l'eau et du sel. Ajouter le panier avec les pommes de terre coupées et les haricots verts. Mettre en place le varoma avec les petits pois et le poulet coupé en dés sur le plateau. Programmer **20 mn / varoma / vit 2**.

Réserver les légumes et le poulet pour qu'ils refroidissent avant de les ajouter aux carottes. Ajouter la salade et le soja.

Dans le bol mettre la crème et le citron. Mélanger **30 sec / vit 3**. Ajouter les herbes. Assaisonner. Mélanger **15 sec / vit 3**.

Napper la salade de sauce et réserver au frais.



Salade de poivrons à la marocaine

ingrédients

- 2 gousses d'ail
- 20 g d'huile d'olive
- 2 poivrons verts
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons jaunes
- 2 càc de cumin
- 1 càc de paprika
- 1 càs de vinaigre balsamique
- Sel, poivre



recette

Mettre les gousses d'ail dans le bol. Mixer **5 sec / vit 6**.

Ajouter l'huile. Faire suer **2 mn / 100°C / vit 1 / sans gobelet**.

Ajouter les poivrons épluchés et coupés en lanières, le cumin et le paprika. Cuire **20 mn / 100 °C / vit 1 / sans gobelet**.

Enlever l'excès d'eau.

Ajouter le vinaigre. Assaisonner. Mélanger **1 mn / sens inverse / fouet**.



Salade de poulet aux poivrons

ingrédients

- 300 g de poulet
- 400 g d'eau
- Jus de citron
- Basilic
- Sel, poivre
- 3 poivrons (1 de chaque couleur)
- 1 échalote
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 2 càs d'huile d'olive



recette

Faire mariner 30 minutes, le poulet coupé en dés avec du jus de citron, du basilic, du sel et du poivre.

Éplucher et couper en lanières les poivrons. Les déposer dans le varoma.

Mettre l'eau dans le bol, puis le panier avec le poulet. Mettre en place le varoma et programmer **10 mn / varoma / vit 2**.

Ajouter les poivrons dans le panier et poursuivre la cuisson **5 mn / varoma / vit 2**.

Réserver le poulet et les poivrons.

Mettre dans le bol l'échalote. Mixer **5 sec / vit 5**.

Ajouter le vinaigre et l'huile. Mélanger **15 sec / vit 3**.

Arroser le poulet et les poivrons.



Fraîcheur printanière

ingrédients

- 400 g de pommes de terre
- 600 g d'haricots verts
- 400 g d'eau
- 1 tomate
- 2 échalotes
- 40 g d'huile d'olive
- 30 g de vinaigre de vin
- 1 càc de moutarde
- Poivre
- 4 œufs durs
- Olives



recette

Verser l'eau dans le bol.

Déposer les pommes de terre coupées en cubes dans le panier.

Placer les haricots verts dans le varoma.

Mettre en place le panier et le varoma. Cuire **30 mn / varoma / vit 2**.

Réserver les légumes cuits.

Mettre dans le bol, la tomate, les échalotes, l'huile, le vinaigre, la moutarde et du poivre. Mixer **5 sec / vit 5** puis **5 sec / vit 6**.

Mélanger les légumes et l'assaisonnement. ajouter des olives et des œufs durs.



Salade Russe

ingrédients

- 600 g de pommes de terre
- 150 g de carottes
- 100 g de petit pois
- 600 g d'eau
- 6 œufs
- 60 g d'olives
- 60 g de cornichons
- 1 boîte de thon (200 g)
- [Poivrons marinés](#)
- Tomates cerise
- [Mayonnaise](#)



recette

Mettre dans le varoma les pommes de terre et les carottes coupés en dés. Ajouter les petit pois.

Mettre dans le bol l'eau et le panier avec les œufs préalablement lavés.

Programmer **25 mn / varoma / vit 1**.

Réserver les légumes dans un saladier.

Mettre 3 œufs dans le bol avec les cornichons et les olives. Mixer **3 sec / vit 4**.

Transvaser sur les légumes.

Ajouter le thon, les poivrons, les tomates et la mayonnaise. Mélanger délicatement et réserver au frais.



Salade de pâtes au pesto rouge

ingrédients

- 300 g de pâtes
- 2 gousses d'ail
- 100 g de [tomates séchées](#)
- 100 g d'amandes émondées
- 10 g d'huile d'olive
- 200 g de dés de tomates
- Basilic
- Herbes de Provence
- Sel, poivre



recette

Cuire les pâtes.

Mettre l'ail, les tomates séchées et les amandes dans le bol. Mixer 5 sec / vit 9.

Ajouter l'huile, les tomates et les herbes. Assaisonner. Mélanger 10 sec / vit 7.

Mélanger avec les pâtes.

Servir froid.



Rocamadour sur toast et sa salade

ingrédients

- 3 tranches de [pain de mie](#)
- Huile d'olive
- 3 Rocamadour
- Poivre
- Cerneaux de noix
- Salade
- Tomates cerise
- 1 échalote
- Huile de noix
- Vinaigre de cidre
- Moutarde
- Basilic



recette

Préchauffer le four à 190°C.

Déposer les tranches de pain de mie sur une plaque à pâtisserie.

Badigeonner les tranches de pain d'huile d'olive puis déposer un Rocamadour sur chaque tranche. Poivrer. Ajouter quelques noix concassées.

Enfourner 15 minutes.

Servir les toasts avec une salade verte accompagnée de tomates, échalote, noix et assaisonnée de moutarde, vinaigre, huile de noix et du basilic.



Coleslaw

ingrédients

- ½ chou blanc
- 2 carottes
- 1 oignon rouge
- 6 càs de [mayonnaise](#)
- 6 càs de crème de soja
- 1 càc de moutarde
- 4 càs de vinaigre de cidre
- Sel, poivre



recette

Mixer le chou **15 sec / vit 4**. Réserver dans un saladier.

Mixer les carottes **15 sec / vit 5**. Réserver avec le chou.

Mixer l'oignon **5 sec / vit 6**. Ajouter dans le saladier.

Mélanger dans un récipient la mayonnaise, la crème, la moutarde, le vinaigre. Assaisonner. Ajouter au saladier et réserver au frais.



Salade de pâtes à l'espagnole

ingrédients

- 250 de pâtes
- 160 g d'olives vertes
- 1 boule de mozzarella
- 1 boîte de thon au naturel (140 g)
- 3 [poivrons marinés](#)
- Quelques tomates cerises
- Basilic
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Moutarde
- 1 càc de curry
- Oeufs durs



recette

Cuire les pâtes. Après les avoir égouttées, ajouter un filet d'huile d'olive et les laisser refroidir dans un saladier.

Cuire les œufs.

Ajouter dans le saladier, les olives coupées en rondelles, la mozzarella coupée en dés, le thon émietté, les poivrons marinés et les tomates coupées en deux.

Faire une vinaigrette en ajoutant le curry et du basilic.



Saint-Marcellin sur toast et salade

ingrédients

- 3 tranches de [pain de mie](#)
- Huile d'olive
- 3 Saint-Marcellin
- Poivre
- 3 tranches fines de poitrine de porc
- Cerneaux de noix
- 3 càc de miel
- Origan
- Salade
- Tomates cerise
- 1 échalote
- Huile de noisette
- Vinaigre balsamique
- Moutarde
- Curry



recette

Préchauffer le four à 190°C.

Déposer les tranches de pain de mie sur une plaque à pâtisserie.

Badigeonner les tranches de pain d'huile d'olive puis déposer un Saint-Marcellin sur chaque tranche. Poivrer.

Entourer chaque fromage d'une tranche de poitrine de porc. Verser 1 càc de miel sur chaque fromage. Ajouter quelques noix concassées et un peu d'origan.

Enfourner 15 minutes.

Servir les toasts avec une salade verte accompagnée de tomates, échalote, noix et assaisonnée de moutarde, vinaigre, huile de noisette et 1 càc de curry.



Salade de chèvre chaud

ingrédients

- 2 crottins de Chavignol (par personne)
- 1 œuf
- chapelure
- salade verte
- tomates cerise
- 1 échalote
- Noix
- Huile de noisette
- Vinaigre balsamique
- Moutarde
- Curry



recette

Mettre dans une assiette creuse l'œuf et le battre comme pour une omelette.

Mettre dans une autre assiette la chapelure.

Tremper chaque chèvre dans l'œuf puis dans la chapelure.

Dans une poêle chaude avec de l'huile, cuire les crottins 3 minutes par face à feu moyen.

Servir les chèvres avec du pain et une salade verte accompagnée de tomates, échalote, noix et assaisonnée de moutarde, vinaigre, huile et un peu de curry.