

Idée 1. Faute de raisins frais en saison, faites gonfler 1 cuillerée de raisins secs dans de l'eau chaude pendant au moins une heure. Égouttez-les. Mélangez 1 pomme pelée et coupée en tout petits dés avec une branche de céleri taillée en lamelles, 12 cerneaux de noix concassés, les raisins, 1 oignon de printemps émincé. Ajoutez selon le goût soit 60 g de comté (en primal), soit ½ avocat par personne.

Idée 2. Servez dans des demi-avocats dénoyautés des crudités râpées d'hiver (carottes, céleri-rave, chou-rave) assaisonnées de *Citronnette*®.

Idée 3. Pour une salade fraîche de fin d'hiver, mélangez 4 poignées de pissenlit coupés en chiffonnade et une petite poignée d'amandes effilées. Assaisonnez d'huile et de citron. Agrémentez de lamelles de *Magret de canard en quasi-charcuterie*®.

Idée 4. Pelez et râpez du céleri-rave. Citronnez-le immédiatement pour éviter qu'il ne brunisse. Mélangez à votre mayonnaise maison (p. 95). Farcissez-en des tranchettes de *Porc en quasi-charcuterie*®. Présentez en roulades.

Idée 5 (photo ci-dessus). Mélangez des amandes effilées rôties, des lamelles de porc cuit en quasi-charcuterie® et des dés de chair de tomates pelées et épépinées. Servez dans des demi-avocats. N'oubliez pas plllllein de vinaigrette!

Idée 6. Méli-mélo de cru et de cuit. Mélangez des cuidités® de la veille au soir (petits pois, carottes) avec des crudités du jour (radis roses, laitue, concombre). Ajoutez des *Bonbons de volaille en teriyaki* (p. 89). Assaisonnez d'une *Crème minute* (p. 99) faite de crème fraîche, de jus de citron, de jaune d'œuf et de persil plat). J'ai résumé ici la recette de la *Salade de poulet aux légumes mi-cuits mi-crus*, publiée dans *Cuisine nature... à toute vapeur*. Adaptez en mélangeant comme cuidités des fenouils ou des potirons braisés en antipasti le jour P (p. 28).



Crevettes roses décortiquées, avocat, chair de pamplemousse. On ajouterait un peu de salade de blé (mâche) ou de laitue, ce serait parfait !



LES ASSOCIATIONS RÉUSSIES DANS LES SALADES MIXTES

- Tout comme les œufs et les fromages, le poulet grillé se marie avec quasi tous les légumes pour une belle *Salade Magnifique*.
- Le *Saumon poêlé* ou le *Steak de thon* (p. 79) adopteront des poivrons, des courges (cuites), de l'oignon rouge, de la laitue. On les associe à de l'aneth comme aromate.
- Les lardons apprécient l'association d'endive/chicon et de salade de blé; le mélange carottes et chou fleur; ou le chou-rave râpé seul. On accompagnerait ces salades d'une sauce *Raita* en mode primal (p. 96).
- Les lamelles de bœuf ou de canard en quasi-charcuteries® s'associent bien aux pois mange-tout (cuits), aux échalotes, aux haricots verts (cuits) et aux tomates cerises.
- Les fromages affinés, comme du pecorino ou du roquefort, sont parfaits dans un mélange de pommes, de raisins, de noix, de céleri en branche, comme dans une salade Waldorf (idée 1, page précédente).

Idée 7. Mélangez 6 grosses poignées de jeunes feuilles d'épinards taillées en chiffonnade et une poignée de roquette, parsemez de 4 cuill. s. de noix de cajou grossièrement concassées et de sardines en boîte, émiettées.

Idée 8. Pour une salade crue d'automne : laitue frisée (scarole) déchirée ou en chiffonnade+, 250 g de champignons en lamelles, 2 pommes pelées et taillées en tout petits dés, jus d'un demi-citron.

Idée 9. Pour une salade crue d'hiver : 200 g de chou rouge finement émincé+, 2 branches de céleri blanc en fines rondelles, 3 pommes râpées, 50 g de noix concassées.

Employez en ajout de crudités en hiver des carottes, des endives/chicons, du chou-rave, de la mâche (salade de blé), de la betterave rouge, de la choucroute, du chou blanc ou rouge, des graines germées. Les germes de soja doivent être cuits, ils ne peuvent pas être consommés crus (facteur antiprotéique).