

Le guide des salades repas



LES
INCONTOURNABLES

Salades
complètes
et nutritives

ASTUCES POUR
PIMPER VOTRE
SALADE!

Table des matières



02 Glucides complexes et fibres



01 Protéines



03 Légumes & fruits



Table des matières



05 Vinaigrettes



04 Textures



06 Petits trucs en vrac!



Source de protéines

Les protéines ont un grand pouvoir de satiété, c'est-à-dire qu'elles apaisent la faim. Il est donc essentiel d'avoir au moins une source de protéines à chaque repas afin que ce dernier nous soutienne jusqu'au prochain repas ou jusqu'à la prochaine collation. D'ailleurs, les protéines permettent également de ralentir l'absorption du sucre et aident donc à prévenir les fluctuations trop importantes de votre glycémie. Variez les sources de protéines que vous mangez et faites une plus grande place aux **protéines végétales!**

Voici quelques idées :

- Oeufs
- Viandes maigres et volaille
- **Noix et graines** (cajous, amandes, arachides, beurres de noix, graines de tournesol, etc)
- Poisson et fruits de mer
- Produits laitiers faibles en gras
- **Légumineuses** (pois chiches, haricots noirs, blancs ou rouges, pois secs, lentilles brunes, vertes ou rouges, etc)
- **Produits de soya** (tofu, fèves de soya (edamames))





Glucides complexes & fibres

Les glucides sont la principale source d'énergie de notre corps, Pour faire de votre salade un repas complet, nutritif et soutenant, les glucides complexes et les fibres sont de mises!

Les fibres réduisent la vitesse d'absorption des glucides et aident donc à réduire la glycémie les repas. Afin de maximiser votre apport en fibres, optez pour les options à grains entiers.

Voici quelques exemples:

- Pâtes de blé entier
- Couscous de blé entier
- Riz brun
- Pain ou craquelins de blé entier
- Croûtons de blé entier
- Bulgur, millet, sorgho, seigle, orge ou quinoa
- Patates douces ou grelots

Légumes & fruits

Les mots d'ordre ici : **couleur & variété!**

Choisissez vos légumes et vos fruits préférés pour garnir vos salades! Variez les coupes (à la mandoline, cubes, tranches, en dés., en spirale, etc), et les méthodes de cuisson (grillés, sautés, à la vapeur, crus, etc) et optez pour les aliments locaux de saison!

Voici quelques idées de légumes et de fruits à ajouter :

- Laitue, roquette, chou frisé, concombre, carottes, tomates, radis, céleri, chou rouge, poivrons, courgettes, aubergine, chou de Bruxelles, betteraves, fenouil, champignons, brocoli, chou-fleur, artichauts, coeur de palmier, oignons verts ou rouges, haricots verts ou jaunes etc.
- Petits fruits (fraises, framboises, bleuets, mûres), pommes, pommes grenade, figues, oranges, pamplemousse, melons (cantaloup, miel, melon d'eau), pêches, ananas, mangues, poires, raisins, abricots, canneberges, ou encore quelques fruits séchés.





Les textures jouent un rôle prédominant pour la réussite d'une salade et un effet agréable en bouche. Choisissez des aliments croquants, croustillant, juteux, tendres et crémeux!

Voici quelques idées pour chacune des textures:

- **Croquant** : Fenouil, radis, céleri, arilles de grenade, graines de citrouille ou tournesol, noix grillées, pois chiches ou lentilles rôtis
- **Croustillant**: Croûtons, craquelins
- **Juteux**: Pêches, ananas, tomates, melons, agrumes, salsa, petits pois, maïs
- **Tendre** : Olives, légumes grillés, oeuf à la coque, thon, saumon ou sardines en conserve
- **Crémeux**: Avocat, fromage, vinaigrette crémeuse à base de yogourt ou de beurre de noix

Textures

Vinaigrettes

Essentielle pour pigmenter votre salade!

Voici les proportions suggérées pour vous guider:

- 2 parts d'huile ou de matières grasses: Huile végétale au choix (olive, canola, tournesol, avocat, caméline, pépin de raisins, etc),
- 1 part d'acide : Vinaigre (de riz, de vin, de cidre de pomme, blanc, balsamique) ou de jus de citron ou de lime.

Assaisonnement au goût : Herbes fraîches ou épices séchées, mayonnaise légère, zeste d'agrumes, sirop d'érable, miel, yogourt, moutarde de Dijon ou à l'ancienne, sriracha, pesto, gingembre frais, sel & poivre.

Des vinaigrettes à base de fruits broyés, de yogourt grec ou de beurre de noix sont toutes aussi crémeuses et délicieuses!

Si vous optez pour une vinaigrette du commerce, favorisez celles avec (par portion) :

- $\leq 1,5$ g de gras saturés
- ≤ 140 mg de sodium
- ≤ 6 g de sucre
- Aucun sucre ajouté comme premier ingrédient
- Aucun édulcorant

Découvrez nos suggestions de vinaigrettes maison dans les annexes!



Quelques astuces en vrac!



Osez les contrastes de température ! Une salade n'a pas besoin d'être froide! On peut ajouter des légumes (ou des fruits) rôtis ou grillés, des viandes, des protéines végétales et des grains entiers cuits ou tempérés!



Rehausser les saveurs avec des herbes fraîches (basilic, origan, thym, ciboulette, romarin, menthe, coriandre, etc) et des pousses (ex: luzerne, roquette, micropousses).



Doublez les quantités et faites-vous des repas prêts à l'avance pour les dîners ou soupers pressés!



Lavez et coupez à l'avance vos fruits et légumes et gardez toujours un grain entier et une protéines cuits au frigo, de même que des conserves de poisson ou de légumineuses au garde-manger. Lorsque la faim se fait ressentir, vous n'aurez qu'à assembler et ajouter la vinaigrette!



Recettes de vinaigrettes

Vinaigrette de base

INGRÉDIENTS

Moutarde de Dijon-15 ml (1 c. à soupe)
Sirop d'érable-30 ml (2 c. à soupe)
Vinaigre balsamique-45 ml (3 c. à soupe)
Huile végétale-60 ml (4 c. à soupe)
Eau-60 ml (4 c. à soupe)
Sel-1 pincée

VALEURS NUTRITIVES

Pour 30 ml (2 c. à soupe) - Calories 98 - Protéines
0 g - Lipides 8 g - Glucides 6 g - Fibres 0 g -
Sodium 76 mg



Source : Savourer.ca

PRÉPARATION

1. Dans un pot Mason (ou dans un contenant hermétique), déposez tous les ingrédients. Fermez le couvercle et agitez.
2. Servez sur une salade.

Vinaigrette crémeuse à l'érable

INGRÉDIENTS

Yogourt grec nature-60 ml (¼ tasse)
Sirop d'érable-45 ml (3 c. à soupe)
Vinaigre de vin blanc-15 ml (1 c. à soupe)
Moutarde de Dijon-2.5 ml (½ c. à thé)
Sel et poivre



Source : Savourer.ca

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol (ou dans un pot Mason), mélangez le yogourt, le sirop d'érable, le vinaigre et la moutarde. Poivrez généreusement et ajoutez une pincée de sel.
2. Servez sur une salade verte ou réfrigérez.

VALEURS NUTRITIVES

Pour 15 ml (1 c. à soupe) : Calories 26 -
Protéines 1 g - Lipides 0 g - Glucides 6 g -
Fibres 0 g - Sodium 31 mg



Source : J'aime les fruits et les légumes

Vinaigrette italienne facile

INGRÉDIENTS

175 ml (¾ de tasse) d'huile d'olive
45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
15 ml (1 c. à soupe) d'échalote hachée
15 ml (1 c. à soupe) de mélange d'épices italiennes
5 ml (1 c. à thé) de flocons de piments de Cayenne
5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable (ou de miel)
Poivre, au goût

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients dans un pot hermétique (style pot Mason).
2. Fermer le couvercle et brasser vigoureusement. Conserver au réfrigérateur. Idéal dans une belle salade de légumes!

Vinaigrette crémeuse aux herbes fraîches et au citron

INGRÉDIENTS

1 mangue fraîche de variété Ataulfo coupée en dés
125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange
60 ml (1/4 tasse) d'huile de canola
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pomme
1 gousse d'ail hachée finement
Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION

1. Déposer tous les ingrédients dans un bol, un pot Mason ou une grande tasse à mesurer.
2. Mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
3. Goûter au mélange, puis assaisonner de sel et de poivre à votre goût. Conserver au frais jusqu'au moment de servir.

Vinaigrette à la mangue et à l'orange

INGRÉDIENTS

1 mangue fraîche de variété Ataulfo coupée en dés
125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange
60 ml (1/4 tasse) d'huile de canola
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pomme
1 gousse d'ail hachée finement
Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION

1. Déposer tous les ingrédients dans le mélangeur et pulser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

Références

Santé Canada

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/mangez-aliments-proteines/>

Association j'aime les fruits et les légumes

<https://www.jaimefruitsetlegumes.ca/fr/blogue/festivites-et-saisons/5-astuces-pour-transformer-une-salade-ordinaire/>

Protégez-vous

<https://www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation/vinaigrettes/criteres-de-choix>

Savourer.ca

<https://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/2532/vinaigrette-base-facile>
<https://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/819/vinaigrette-cremeuse-erable>

Idée originale, contenu et rédaction :

Anne-Sophie Majeau, Dt.P., nutritionniste

**Joignez-vous à notre communauté et
découvrez nos services :**

<https://www.diabetiquesdelanaudiere.org/>