



Partager | S'inspirer | Découvrir

Inspiration pour des salades d'épinards



Les épinards sont goûteux, tendres, mais se gâtent relativement vite... Une belle grosse salade bien colorée est une façon efficace et délicieuse de les utiliser!

Salades en accompagnement

PISTE 1

Épinards – Fraises tranchées – Amandes effilées – Oignon rouge en tranches fines
(Huile – Vinaigre de cidre – Miel – Moutarde de Dijon – Graines de pavot)

PISTE 2

Chou rouge finement tranché – Chou Kale finement haché – Épinards finement haché – Basilic frais ciselé
(Huile – Ail – Vinaigre de cidre – Sauce soya ou Tamari – Moutarde de Dijon – Sirop d'érable – Poivre)

Salades repas

PISTE 3

Épinards – Pacanes grillées – Pommes ou poires en fines tranches – Fromage de chèvre émietté – Restes de poulet, canard ou porc - Canneberges séchées
(Mayonnaise – Lait ou crème 5% - vinaigre de cidre – Pincée de sucre – Moutarde de Dijon – Sel et poivre)

PISTE 4

Épinards – Ail – Tomates séchées finement hachées ou tomates cerises – Orzo – Oignons verts
(Huile – Balsamique – Moutarde de Dijon – Sel et poivre)

PISTE 5

Épinards – Poivron rouge en juliennes – Carottes en juliennes – Édamames ou reste de poulet – Oignon rouge en fines tranches – Noix de cajou – Nouilles chinoises croquantes
(Huile – Sauce soya – Ail – Jus d'orange – Gingembre frais rapé – pincée de sucre – Poivre)