



RH2010/ADOBESTOCK

5 règles

1 SALADE EN PLAT UNIQUE

ON SAIT QU'UNE SALADE PEUT ÊTRE UN REPAS EN SOI (FINI LE MYTHE DES SALADES COMPOSÉES UNIQUEMENT DE TOMATE ET DE FEUILLES). SEULEMENT, ON NE SAIT PAS TOUJOURS QUOI Y METTRE POUR ÉVITER DE MOURIR DE FAIM 2 HEURES PLUS TARD, MANGER ÉQUILIBRÉ ET SURTOUT NE PAS SE LASSER AVEC LES CONSEILS D'UN DIÉTÉTICIEN. UNE FOIS CES RÉFLEXES ADOPTÉS, ON A TOUTES LES CLÉS EN MAIN POUR NE PLUS SE RACONTER DE SALADE. **Par Melissa Cruz**



COMPLÈTES À EMPORTER

1 RESPECTER L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Une assiette complète est rapide à estimer visuellement : un quart doit être consacré aux féculents, un autre aux protéines et la moitié restante aux légumes, pour les fibres. Une trop grande quantité de pâtes ou de riz sera longue et difficile à digérer. A contrario, une portion insuffisante ne comblera pas la faim jusqu'au dîner ; « les légumes ne sont pas faits pour nous nourrir », prévient Jérémy Menet, diététicien-nutritionniste. Et pour mettre encore plus de chances de notre côté, on choisit des féculents semi-complets ou intégraux (si pas de soucis digestifs).

2 NE PAS LAISSER L'ASSAISONNEMENT DE CÔTÉ

Les lipides jouent un rôle majeur dans la sensation de satiété. Un assaisonnement de qualité se fait maison, en variant les huiles et vinaigres utilisés pour des saveurs différentes et de nouveaux nutriments. En pratique, on troque la classique huile d'olive pressée à froid contre celle de colza ou de noix, que l'on personnalise au gré de nos envies grâce aux herbes fraîches et aux condiments. Pour un dosage raisonnable, on compte une cuillère à soupe par personne, à ajouter au dernier moment.

3 CHOISIR SES LÉGUMES

« La salade n'est pas le meilleur légume pour composer son plat, assure le diététicien-nutritionniste. Le corps ne digère pas ses nutriments, exception faite de la mâche et des endives ». Alors autant l'accompagner d'autres légumes de saison. La nature est notre meilleure amie, elle génère ce dont notre corps a besoin en fonction de la période de l'année. Idéalement, on se fournit chez le producteur local et on se tourne vers l'agriculture biologique. Cet été, place donc aux courgettes, aux concombres et aux tomates bien sûr, à côté de notre salade verte.

4 TWISTER SA SALADE

Pour apporter différentes textures, on mise sur les graines de courge, de lin ou les baies de goji. Quelques croûtons de pain rassi aillé et grillés feront également l'affaire. Pour le plaisir des yeux, on crée un arc-en-ciel dans l'assiette. Les légumes ne sont pas verts ou rouges par hasard, « leur couleur indique leur action protectrice, explique le professionnel de la santé. Il est indispensable de les associer pour profiter

pleinement de leurs bienfaits complémentaires. » En tagliatelles, grillés ou fermentés, on se donne carte blanche. Et quitte à être dans la cuisine, on en profite pour préparer une belle quantité dans laquelle on pourra piocher plusieurs jours.

5 SE FAIRE PLAISIR

Et c'est peut-être le plus important. Pour ne pas se lasser du contenu de notre assiette, on compose le plat avec cinq à six ingrédients différents maximum. Que les protéines soient animales ou végétales, que les pâtes se présentent sous forme de coquillettes ou de papillon, que le riz soit sauvage, ou que le mélange de céréales soit composé de sarrasin, de blé, de quinoa ou de flocons de soja... le principal est de se nourrir avec plaisir. « Il n'y a pas d'aliment

mystère, rappelle Jérémy Menet. Il suffit d'entendre raison afin d'éviter le combo fatal de mayonnaise, charcuterie et haute dose de féculent dans une même assiette. »



L'ail, le meilleur allié santé

Ça tombe bien, il se marie très bien dans toutes nos préparations estivales. Il est antiseptique, anti-inflammatoire ou encore antifongique... Bref, on ne compte plus ses qualités. On peut soit en bénéficier cru, soit cuit en chemise (notamment avec de la viande froide dans la salade c'est excellent), soit fermenté (le fameux ail noir, qui a un goût plus sucré pour ceux qui n'aiment pas l'ail traditionnel ou le digèrent mal).

PROCHAIN NUMÉRO



TIMOLINA/ADOBE STOCK

PROCHAIN
NUMÉRO

LE 26/08

Salad' Box

8 rue Barthélémy-Danjou,
92100 Boulogne-Billancourt.
Tél. 01 45 19 58 00

Salad' Box est édité par
PUBLICATIONS GRAND PUBLIC
SAS au capital de 500 000 €.

PUBLICATION DU GROUPE  **REWORLD
MEDIA**
LEADING MEDIA GROUP

DIRECTION

Direction générale : Bertrand Clavières
Directrice des rédactions : Karine Zagaroli
Coordinatrice éditoriale : Nathalie Grivot
Manager éditorial : Élisa Venturini

RÉALISATION

COM' Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60, info@com-presse.fr

Chef d'édition : Marie de La Forest
Rédactrice en chef : Morgane Leclercq
Rédactrices en chef adjointes :

Emmanuelle Bézières, Mélissa Cruz, Carole Hiro

Directeurs artistiques :

Thomas Durio, Nicolas Mir

Gravure : Olivier Lemesle

Rédacteur-graphiste : Bastien Ribot

Secrétaire général de la rédaction :
Laurent Dibos

Secrétaires de rédaction : Nicolas Chrétien,
Gaëlle Combacon, Marion Pires,
Charlène Torres, Olivier Vignancour
Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart

Service photo : Carole Hiro,
Mathilde Loncle, Delphine Duteil

PUBLICITÉ

Directrice exécutive régie :

Élodie Bretaudeau-Fontailles

Directrice commerciale : Catherine Mireux

Directrice conseil : Nathalie Depré

COMMERCIAL/DIFFUSION/ADV

Direction commerciale : Loïc Le Gallais

Directrice de la relation client

et du recouvrement : Pauline Faure

Directrice diffusion : Dorothee Rourre

Chefs de produit abonnement :

Marine Le Lay, François Poiraud

Responsable pages « Jouez et gagnez » :

Sandra Meneghini
smeneghini@reworldmediafactory.fr

FABRICATION

Directeur de la fabrication : Bruno Matillat

Chef de fabrication : Hélène Bernardi

Photogravure : COM' Presse, Point 11

Impression : Arti Group, Bergame, Italie

Origine du papier : Italie

Taux de fibres recyclées : 0 %

Certification : PEFC

Eutrophisation : 0,021 kg/t

Distribution : GLS, 95700 Roissy-en-France

Logistique : OSL, 95220 Herblay

GROUPE REWORLD MEDIA

Président : Pascal Chevalier

Directeur général : Gautier Normand

Directrice générale adjointe : Cécile Béziat

Directeur des opérations

presse : Germain Perinet

Directeur des activités

numériques : Jérémy Parola

CPPAP : en cours. **ISSN :** en cours

Dépôt légal : à parution.

Directeur de la publication

Pascal Chevalier

RENSEIGNEMENTS

03 44 62 52 27



Certifié PEFC

Ce produit est issu de
forêts gérées durablement
et de sources contrôlées

www.pefc-france.org

EXPERTS

Jérémy Menet, diététicien-physico-nutritionniste, expert en nutrition-santé, Le-nutriscope.fr
Irèna Banas, cheffe spécialisée dans l'alimentation vivante végétale, auteure du livre « Cuisine crue », éd. Marie Claire, 12 €.
Nicolas Aubineau, diététicien-nutritionniste du sport, Nicolas-aubineau.com
Alexandra Retion, diététicienne-nutritionniste, Alexandra-retion-dietetique.fr

ADRESSES NEWS

Contrex : Contrex.fr **Terraillon :** Terraillon.com/fr **Clovis :** Moutarde-clovis.com **Urban cuisine :** Fr.ulule.com/urban_cuisine
Jean Hervé : Jeanherve.fr **Innocent :** Innocent.fr **La Tourangelle :** Latourangelle.fr

ADRESSES SHOPPING

Monoprix : Monoprix.fr **Gifi :** Gifi.fr **Cers équipement :** Gers-equipement.fr **La Redoute intérieur :** Laredoute.fr
Casino : Casino.fr **Madame Stoltz :** Madamstoltz.dk **Côté Table :** Cote-table.com **PA Design :** Pa-design.com