

## Roulé de jambon sauce mayo diet



### Ingrédients pour 2 personnes :

4 Tranches de jambon blanc découennées  
200g de crudités râpées  
1 pot de fromage blanc 20% MG  
1 c à café de moutarde  
1 jaune d'œuf dur  
Poivre, persil

### Préparation de la sauce mayo diet :

Ecraser le jaune d'œuf dur dans le fromage blanc, assaisonner de moutarde, poivre et persil  
Conserver au frais

Parfumer cette mayo diet avec différentes herbes : aneth, menthe... ou épices : paprika, cumin, 4 épices, carry, curcuma ...

### Variante aïoli diet :

Ajouter de l'ail émincé dans la mayo diet

## Salade Niçoise



### Ingrédients pour 2 personnes :

2 tomates de la taille d'un oeuf  
4 pommes de terre de la taille d'un oeuf  
2 œufs  
 $\frac{1}{2}$  botte oignons verts  
 $\frac{1}{2}$  poivron  
100g de thon au naturel égoutté  
2 filets d'anchois  
6 olives noires  
1 c à s huile d'olive  
1 c à s huile de colza  
1 c à soupe de vinaigre à l'échalote  
Poivre, basilic

### Préparation :

Cuire les pommes de terre et les œufs à part à l'eau bouillante 10 minutes puis les faire refroidir à l'eau froide  
Ciseler les herbes et oignons verts  
Égoutter le thon et émietter  
Couper les tomates et les œufs en quartier, les pomme de terre en demi-lune  
Assaisonner & Conserver au frais

## Tartare de thon à la mangue



### Ingrédients pour 2 personnes :

250g de filet de thon frais ou surgelé  
 $\frac{1}{2}$  avocat (100g)  
 $\frac{1}{2}$  mangue (100g)  
1 c à café de baies roses pilées  
 $\frac{1}{2}$  botte de coriandre  
2 c à soupe d'huile colza  
1 filet de citron vert ou jaune  
Sel ou sauce de soja, poivre

### Préparation :

Tailler en petits dés le thon, la mangue, l'avocat.  
Mariner le tout avec le citron, le coriandre l'huile, les baies de roses, le poivre.  
Gouter avant de saler

## Autres idées de salades



**salade du soleil** : riz complet, courgettes en tranche, oignon en dés, aubergine en dés, poivron rouge et vert, thon.

**salade du pêcheur** : blé Ebly, tomates, thon  
**taboulé** : semoule, tomates, concombre, menthe hachée, jus de citron

**salade rouge** : haricots rouges, betteraves, poivrons rouges, rosbif froid

**salade parisienne** : jardinière de légumes, champignons, jambon

**salade italienne** : pâtes, tomates, courgettes, olives noires, blanc de poulet

**salade parmentier** : pomme de terre, oignons, laitue, œufs durs

**salade mexicaine** : maïs, poivrons, tomates, avocat, bacon (occasionnellement)

**salade tibétaine** : lentilles, carottes cuites, allumettes de jambon

**salade de la mer** : riz, radis, chou-fleur, poireaux, crevettes

**salade croquante acidulée** : dés de pain de campagne, pommes vertes, choux chine, concombre, surimi

## Idées de sandwich



### Choisir une base de crudités

Salade verte, tomates, concombre, carottes râpées, oignons, etc

*Rmq : il est également possible d'utiliser des restes de légumes cuits (aubergines grillées, haricots verts, poivrons, etc)*

### Compléter avec une protéine

Poulet (sans la peau), rôti, rosbif, jambon, omelette, œuf dur, thon, sardine, fromage

*Rmq : il est également possible d'utiliser des restes ou de mélanger les sources de protéines*

**Eviter** : la charcuterie de type pâté, rillettes, saucisson, saucisse ou chipolatas

### Pains variés

Complet, aux graines, baguette, toasts, pan bagna...

## Autres assaisonnements malins



### Sauce vinaigrette allégée

$\frac{1}{2}$  tasse d'eau ; 1 tasse d'huile d'olive ou autre ; 1 tasse de vinaigre ou citron ; 1 c à soupe de moutarde ou une pincée de sel ; épices ou aromates au choix : curry, piment, ail, oignons...

### Sauce yaourt au citron

2 yaourts nature ; 2 citrons ; 2 c à café de moutarde ; poivre ; fines herbes ou curry ; oignons hachés

### Autre type de mayonnaise allégée

1 pot de yaourt ; 1 pot de (vrai) mayonnaise

### Mousse de thon ou de sardine :

1 boîte de sardines ou 1 boîte de thon bien égoutté ; 1 yaourt nature ; du jus de citrons ; du Persil et/ou oignons verts ; 1 cuillère à café de Moutarde ; sel et poivre

**Penser aux épices et condiments** (cornichons, oignons, persil chinois, persil, ail, échalote, gingembre, cumin, paprika, curry, poivre ...)