

Édition 2014
Salades, je vous aime...

Blatrice Vigot-Laganier



Édition 2014
Édition 2014

Salades je vous aime nouvelle édition

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Salades je vous aime nouvelle édition

Béatrice Vigot-Lagandré, Gentiane Magna

Salades je vous aime nouvelle édition Béatrice Vigot-Lagandré, Gentiane Magna

 [Télécharger Salades je vous aime nouvelle édition ...pdf](#)

 [Lire en ligne Salades je vous aime nouvelle édition ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Salades je vous aime nouvelle édition Béatrice Vigot-Lagandré, Gentiane Magna

72 pages

Extrait

Mise en bouche

Connue et consommée depuis des siècles, la salade verte était surnommée «la plante des eunuques» par les pythagoriciens et les Romains, qui en étaient grands amateurs et la consommaient pour «préparer l'estomac aux prouesses gastronomiques». Progressivement, salades et crudités se sont imposées sur nos tables et, aujourd'hui, le terme salade désigne à la fois la salade verte proprement dite, petite verdure servie en hors-d'oeuvre ou avant le fromage, et le plat de crudités ou d'aliments froids servis en entrée ou comme plat unique.

Les salades vertes

On distingue deux grandes familles de salades : les laitues et les chicorées. La première est une plante herbacée annuelle, à feuilles entières ou en rosette, et qui doit son nom au liquide blanc comme du lait qui apparaît lorsque l'on coupe sa tige ou sa racine. Cette famille regroupe la laitue beurre, tendre et délicate, la sucrine, la batavia, plus robuste, ainsi que la feuille de chêne, rouge ou verte.

La famille des chicorées comprend les chicorées dites frisées, robustes et volumineuses, mais également la scarole, hivernale et résistante, ou la trévisse.

À côté de ces deux grandes familles, il faut aussi mentionner le cresson, le pissenlit ou le mesclun, qui se dégustent seuls ou se cuisinent comme des légumes.

Quelques astuces pour choisir,
conserver et préparer vos salades

Quelle que soit sa variété, une salade doit présenter des feuilles bien vertes, non flétries ni tachées ; son coeur et sa base seront d'une belle couleur.

Vous pourrez conserver votre salade quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Si elle commence à flétrir, donnez-lui une seconde jeunesse en la trempant dans de l'eau tiède.

Cette astuce vaut également pour les feuilles déjà lavées depuis deux jours et conservées dans un torchon.

Avant de la consommer, il convient de bien la nettoyer : retirez les feuilles extérieures et le trognon puis plongez votre salade tête en bas dans de l'eau fraîche additionnée de quelques gouttes de vinaigre (attention, une eau trop froide peut «brûler» les feuilles). Renouvelez l'opération si la salade est très sale, puis essorez délicatement les feuilles, de préférence à l'aide d'une essoreuse et en plusieurs fois pour ne pas les abîmer. La mâche, achetée en vrac, doit être lavée avec soin car elle contient souvent une multitude de grains de sable. Cependant, on trouve aujourd'hui de plus en plus fréquemment de la mâche prélavée qui évite ce petit inconvénient. Présentation de l'éditeur

Feuille de chêne, scarole, roquette, batavia ou mâche, les salades se mettent en quatre pour nous séduire ! Appréciables depuis toujours, elles s'échelonnent au fil des saisons et s'invitent sur nos tables tout au long de l'année.

Facile et rapide à préparer, la salade se prête à toutes les recettes. D'une simple entrée fraîche et légère, elle peut devenir un véritable plat complet, dès lors qu'on l'associe à de la viande, du poisson ou des féculents.

Mâche aux herbes, salade au foie gras, boulgour aux parfums orientaux ou salade de fruits hivernale, autant de recettes inventives qui, à coup sûr, séduiront vos convives !

Download and Read Online Salades je vous aime nouvelle édition Béatrice Vigot-Lagandré, Gentiane Magna #FTBXYPE462O

Lire Salades je vous aime nouvelle édition par Béatrice Vigot-Lagandré, Gentiane Magna pour ebook en ligne Salades je vous aime nouvelle édition par Béatrice Vigot-Lagandré, Gentiane Magna Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Salades je vous aime nouvelle édition par Béatrice Vigot-Lagandré, Gentiane Magna à lire en ligne. Online Salades je vous aime nouvelle édition par Béatrice Vigot-Lagandré, Gentiane Magna ebook Téléchargement PDF Salades je vous aime nouvelle édition par Béatrice Vigot-Lagandré, Gentiane Magna Doc Salades je vous aime nouvelle édition par Béatrice Vigot-Lagandré, Gentiane Magna Mobipocket Salades je vous aime nouvelle édition par Béatrice Vigot-Lagandré, Gentiane Magna EPub

FTBXYPE462OFTBXYPE462OFTBXYPE462O