





-  Lettuce
-  Ensalada
-  Salat
-  Insalata

Shérazade la Salade

NOM D'ORIGINE

Le mot salade provient de l'italien insalata, « mets salé »

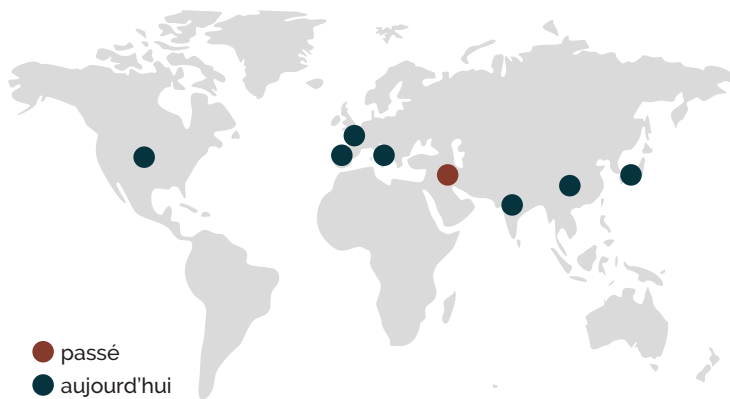
Pour la petite histoire...

La laitue cultivée est une des salades les plus consommées. L'espèce sauvage dont elle est issue était cultivée dès le IV^{ème} siècle avant Jésus-Christ en Europe, en Asie et en Afrique du Nord. Elles sont peu consommées au Moyen-Age en France, mais à partir de la Renaissance, la gamme de salades se développe. Le jardinier du roi Louis XIV, La Quintinie, en cultive une quinzaine de variétés dans son jardin royal.



D'où vient la salade ?

A l'origine la salade provient du Moyen-Orient.



- passé
- aujourd'hui

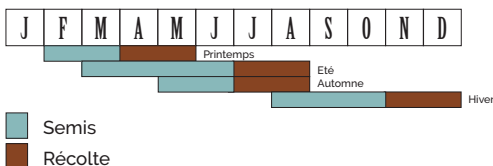


Et aujourd'hui ?

En Chine, en Inde, au Japon, en Espagne, en Italie, en France et aux Etats-Unis



J'en veux dans mon jardin !



Allez ! Aux fourneaux !

Salade César

Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min

INGRÉDIENTS

- 2 cœurs de laitue effeuillée
- 25 g de parmesan (copeaux)
- 4 tranches de pain écroûtées
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Pour la sauce :
- 1 œuf
- 25 g de parmesan 2 c. à c. de câpres
- 1/2 cuillère à café de moutarde
- 1 trait de tabasco
- Citron
- 1 gousse d'ail pelée
- 15 cl d'huile
- Poivre & Sel

ÉTAPE

- 1 - Faites dorer le pain, coupé en cubes, 3 min dans un peu d'huile.
- 2 - Déchirez les feuilles de romaine dans un saladier, et ajoutez les croûtons préalablement épongés dans du papier absorbant.
- 3 - Préparez la sauce : Faites cuire l'œuf 1 min 30 dans l'eau bouillante, et rafraîchissez-le.
- 4 - Cassez-le dans le bol d'un mixeur et mixez, avec tous les autres ingrédients; rectifiez l'assaisonnement et incorporez à la salade.
- 5 - Décorez de copeaux de parmesan, et servez.

Quels sont ses bienfaits ?



Béta-carotène



Riche



Synergie



Protège les cellules



Peu calorique



Source de calcium



3++ pirates