



## Idées de Salade en Jar

### **1. Beluga**

1 poignée de lentilles noires Beluga  
1 poignée de riz semi-complet  
Quelques olives noires  
1 grosse càsoupe de maïs en boîte  
1 branche de persil  
1 càc de gomasio  
2 càs d'huile de colza  
un peu de jus de citron

### **2. Petit pois**

1 poignée de petits pois (congelés ou frais)  
3 grosse càsoupe de quinoa cuit et refroidi  
1 càsoupe de feta émietté  
3 feuilles de menthe fraîche  
Quelques feuilles de cresson hachées.  
1 càsoupe d'huile d'olive  
Un filet de vinaigre de cidre.

### **3. Corail**

1 poignée de riz complet  
1 poignée de lentilles corail  
20aine de haricots verts  
1 càsoupe de graines de tournesol  
2 càsoupe d'huile de colza  
1 filet de vinaigre de cidre

### **4. Sud**

1 grosse carotte  
1 grosse càsoupe de pois chiches cuits et pelés  
4 dattes coupés en morceaux  
2 càsoupe d'amandes effilées et grillées  
Quelques feuilles de menthe fraîche  
1 càsoupe d'huile d'olive et une pointe de miel  
une pincée de cumin en poudre  
un filet de jus de citron et une pincée de sel