

**LES RENDEZ-VOUS AVEC LES
DIÉTÉTICIENNES SONT À
PRENDRE AUPRÈS DE VOTRE
CENTRE MÉDICAL**

**RÉSEAU SANTÉ
DIABÈTE**

**JOURNÉE LUDIQUE POUR
TOUS AUTOUR DE LA
DÉCOUVERTE DE
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ,DU
BIEN ÊTRE ET DE
L'ALIMENTATION**



**R E C E T T E D E
S A L A D E S
D I É T É T I Q U E S
E T
É Q U I L I B R É E S**



Réseau santé diabète de Bruxelles
Rue fontaine 14
1000 Bruxelles
reseaudiabete@hotmail.com

**M O R G A N E D A N I E L
D I É T É T I C I E N N E R S D**

RECETTE DE SALADES FROIDES

Salade de pâtes au thon et oignon rouge:

Ingrédients :

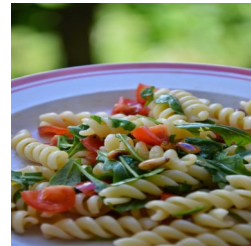
- 200 g de pâtes
- 1 boîte de thon au naturel
- 15 tomates cerise
- 1 oignon rouge
- 5 à 6 olives noires
- quelques feuilles de basilic
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- sel, poivre

Préparation:

Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et laissez-les refroidir.

Pendant ce temps, égouttez le thon et émiettez-le. Coupez les tomates cerise en deux. Épluchez l'oignon rouge et coupez-le en fines lamelles.

Ajoutez tous les ingrédients dans un saladier, ajoutez l'huile, le vinaigre, un peu de sel et de poivre et mélangez. Parsemez de basilic ciselé, décorez de quelques olives noires et servez à température ambiante.



Salade de pâtes Roquette, Tomates cerises et Pignons (pour 4 personnes)

400 g de pâtes (ici des fusilli)

Une vingtaine de tomates cerises

3 grosses poignées de roquette

30 g de pignons de pin

d'huile d'olive
Sel

Faire bouillir un grand volume d'eau pour la cuisson des pâtes. Une fois arrivé à ébullition, ajouter le sel (un peu plus qu'à l'accoutumé) puis verser les pâtes et laisser cuire 1 minutes de moins que ce qui est indiqué sur le paquet en remuant régulièrement (pour éviter que même une fois dans leur version salade, les pâtes ne soient trop cuites).

Pendant ce temps, laver les tomates cerises et la roquette. Couper les tomates en petits dés et les mettre dans un saladier pouvant contenir l'ensemble de la salade. Couper grossièrement la roquette à la main avant de l'ajouter. Saler très légèrement.

Dans une petite poêle anti-adhésive, faire torréfier les pignons de pin pendant 5 à 7 minutes. S'il fait vraiment trop chaud, vous pouvez aussi passer cette étape ;-). Les ajouter aux tomates.

Une fois les pâtes cuites, les égoutter et les passer sous l'eau froide afin de stopper la cuisson.

Verser les pâtes dans le saladier contenant les autres ingrédients, ajouter l'huile d'olive et bien mélanger avant de servir.