



SALADE
BOOK

**ANAÏS ARRUE-
GADEA**



Table des matières

- 01** Qui suis-je
- 02** Introduction
- 03** Salade fraîcheur poulet, melon & feta
- 04** Salade concombre – saumon fumé – avocat
- 05** Salade tiède lentilles – chèvre – carottes râpées
- 06** Salade bœuf thaï aux crudités croquantes
- 07** Salade de falafels, tomates et yaourt citronné
- 08** Salade de sardines grillées, courgettes & citron
- 09** Salade d'été au jambon cru, mozzarella & pêche
- 10** Salade de pois chiches grillés – feta – épinards
- 11** Salade crevettes – avocat – mangue
- 12** Salade œufs – asperges – parmesan
- 13** Conclusion



ANAÏS ARRUE-GADEA



@LUM_IN_DIET

Découvre mes recettes de salade pour l'été, basée sur les recettes qui m'ont permise de perdre 30 kilos et d'aider des femmes à atteindre leur objectif. Chaque repas a été conçu pour être savoureuse, rassasiante et adaptée à une perte de poids durable, sans frustration.

Mon programme ne se résume pas à un régime strict : c'est une méthode équilibrée, avec des recettes simples et efficaces, qui m'a aidée à transformer mon corps et à retrouver confiance en moi.

www.lum'in'diet.com

Bienvenue dans ton eBook 100 % fraîcheur !

Des salades d'été gourmandes, équilibrées, et prêtes en un clin d'œil

L'été, c'est le moment où on a envie de légèreté, de couleurs, de croquant, de plaisir... mais sans passer 2 heures en cuisine.

Tu veux manger sain sans que ça rime avec fade ou frustrant ? Tu es au bon endroit !

Ce petit eBook a été pensé pour t'inspirer, te simplifier la vie, et t'aider à composer des assiettes aussi belles que bonnes, en toute liberté.


Que tu sois en mode maman débordée, team "pas envie de cuisiner" ou en quête de recettes rafraîchissantes pour booster ton été : tu vas trouver ton bonheur ici.

Au menu ?

- ✓ Des salades complètes, rassasiantes, faciles à personnaliser
- ✓ Des associations originales qui changent des classiques
- ✓ Les macros de chaque recette, pour t'aider à garder le cap sur ton bien-être sans te prendre la tête
- ✓ Et surtout : du goût, du fun et zéro culpabilité !

Conseil de pro : ces recettes sont toutes adaptables ! Pas de melon sous la main ? Remplace par des tomates. Végé ou pas fan de poisson ? Tu trouveras des idées pour switcher en fonction de tes goûts.

Prête à te régaler tout l'été ?

 Alors enfile ton tablier... ou garde ton maillot : ces recettes ne demandent que quelques minutes !

Salade fraîcheur poulet, melon & feta

Ingredients

- 100 g de blanc de poulet grillé
- 1/4 de melon
- 30 g de feta
- Roquette ou mélange de jeunes pousses
- Menthe fraîche
- 1 c. à soupe d'huile d'olive + 1 c. à café de vinaigre balsamique

Instruction

- Coupe le poulet en lamelles ou en dés.
- Évide le melon et détaille-le en cubes.
- Dans un saladier, ajoute la roquette, les dés de poulet, de melon, et la feta émiettée.
- Ciselez la menthe et ajoute-la à la salade.
- Arrose d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.
- Mélange délicatement. Sers bien frais.

Macros

- Calories : 415 kcal
- Protéines : 30 g
- Lipides : 27 g
- Glucides : 12 g



Préparation
15 Minutes



Difficulté
Facile



Salade concombre – saumon fumé – avocat

Ingredients

- 2 tranches de saumon fumé (env. 80–100 g)
- 1/2 avocat (environ 75 g)
- 1/2 concombre
- 1 c. à soupe de yaourt grec ou skyr (30 g)
- Jus de citron
- Aneth (frais ou séché)

Instruction

- Coupe le concombre en demi-rondelles fines.
- Détaille l'avocat en dés, arrose immédiatement de citron.
- Coupe les tranches de saumon en lanières.
- Dans un bol, mélange le yaourt, le citron et l'aneth pour une sauce fraîche.
- Assemble les ingrédients dans une assiette et nappe de sauce.

Macros

- Calories : 370 kcal
- Protéines : 25 g
- Lipides : 27 g
- Glucides : 6 g



Préparation
10 Minutes



Difficulté
Facile



Salade tiède lentilles – chèvre

– carottes râpées

Ingredients

- 100 g de lentilles cuites (env. 40 g crues)
- 30 g de fromage de chèvre frais
- 1 carotte moyenne râpée
- 1 c. à café d'huile de noix
- 1 c. à café de moutarde
- Ciboulette fraîche

Instruction

- Réchauffe les lentilles à la poêle ou au micro-ondes.
- Ajoute les carottes râpées encore crues pour le croquant.
- Dans un bol, mélange la moutarde, l'huile de noix et un trait d'eau pour lier.
- Verse la vinaigrette, ajoute le chèvre émietté, mélange.
- Parsème de ciboulette.

Macros

- Calories : 360 kcal
- Protéines : 19 g
- Lipides : 16 g
- Glucides : 30 g



Préparation
20 Minutes



Difficulté
Facile



Salade bœuf thaï aux crudités croquantes

Ingredients

- 100 g de bœuf (type minute ou rumsteck, cuit saignant)
- 1 carotte râpée
- 1/2 concombre
- 1/2 poivron rouge
- Menthe + coriandre fraîche
- Sauce : 1 c. à café d'huile de sésame + 1 c. à café de sauce soja + jus de citron vert

Instruction

- Saisis le bœuf 1 min de chaque côté à la poêle, tranche en lamelles.
- Râpe la carotte, coupe le concombre en bâtonnets, le poivron en fines lamelles.
- Mélange les crudités avec les herbes et le bœuf.
- Arrose de la sauce soja-sésame-citron.

Macros

- Calories : 380 kcal
- Protéines : 33 g
- Lipides : 22 g
- Glucides : 9 g



Préparation
20 Minutes



Difficulté
Facile



Salade de falafels, tomates et yaourt citronné

Ingredients

- 3 falafels cuits au four (≈ 100 g)
- 1 tomate cœur de bœuf
- 1/2 oignon
- 1 grosse poignée de mâche
- Sauce : 2 c. à soupe de yaourt nature + citron + ail + menthe

Instruction

- Coupe les falafels en deux
- La tomate en quartiers
- L'oignon en lamelles.
- Mélange le tout avec la mâche.
- Prépare la sauce au yaourt, verse au moment de servir.



Macros

- Calories : 390 kcal
- Protéines : 18 g
- Lipides : 22 g
- Glucides : 25 g



Préparation
15 Minutes



Difficulté
Facile

Salade de sardines grillées, courgettes & citron

Ingredients

- 1 petite boîte de sardines au naturel ou à l'huile (≈ 100 g égouttées)
- 1 courgette grillée en rondelles
- 1/2 citron confit ou zesté
- Persil + ail
- Salade verte

Instruction

- Coupe la courgette en tranches et fais-la griller.
- Égoutte les sardines, enlève les arêtes si besoin.
- Assemble avec les légumes et herbes.



Macros

- Calories : 420 kcal
- Protéines : 30 g
- Lipides : 30 g
- Glucides : 3 g



Préparation
10 Minutes



Difficulté
Facile

Salade d'été au jambon cru, mozzarella & pêche

Ingredients

- 100 g de jambon cru dégraissé
- 1/2 boule de mozzarella (50 g)
- 1/2 pêche ou nectarine
- Roquette + basilic
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Instruction

- Coupe la pêche en tranches, la mozza en morceaux.
- Enroule les tranches de jambon si envie de faire joli.
- Assemble avec la roquette, le basilic, et assaisonne.



Macros

- Protéines : 33 g
- Lipides : 27 g
- Glucides : 8 g



Préparation
10 Minutes



Difficulté
Facile

Salade de pois chiches grillés

– feta – épinards

Ingredients

- 100 g de pois chiches cuits
- 30 g de feta
- 1 poignée d'épinards frais
- Paprika, cumin, huile d'olive

Instruction

- Fais griller les pois chiches 10 min à la poêle ou air fryer avec épices.
- Coupe la feta en dés.
- Mélange avec les épinards et un filet d'huile.



Macros

- Calories : 420 kcal
- Protéines : 21 g
- Lipides : 20 g
- Glucides : 30 g



Préparation
10 Minutes



Difficulté
Facile

Salade crevettes – avocat – mangue

Ingredients

- 100 g de crevettes décortiquées
- 1/2 avocat
- 1/4 de mangue
- 1 poignée de mesclun
- Coriandre fraîche + citron vert

Instruction

- Coupe avocat et mangue en dés.
- Fais revenir les crevettes 2 min si besoin.
- Mélange le tout, arrose de jus de citron vert et ajoute la coriandre.



Macros

- Calories : 390 kcal
- Protéines : 26 g
- Lipides : 24 g
- Glucides : 10 g



Préparation
20 Minutes



Difficulté
Facile

Salade œufs – asperges – parmesan

Ingredients

- 2 œufs durs
- 6 à 8 asperges vertes
- Roquette
- 10 g de copeaux de parmesan
- 1 c. à soupe d'huile d'olive + vinaigre balsamique

Instruction

- Fais cuire les asperges à la vapeur.
- Ensuite les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olives pour les griller
-
- Cuire les oeufs mollets
- Dresse sur la roquette avec les copeaux de parmesan.
- Arrose d'huile + vinaigre.



Macros

- Calories : 370 kcal
- Protéines : 28 g
- Lipides : 25 g
- Glucides : 5 g



Préparation
25 Minutes



Difficulté
Facile



CONCLUSION

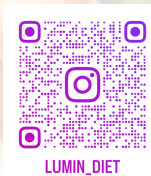
Ton été a maintenant le goût du frais, du fun... et de l'équilibre !
Bravo à toi d'avoir pris le temps de feuilleter ce petit guide plein de peps et de couleurs.

Tu viens de découvrir que manger sain, léger et gourmand n'a rien d'ennuyeux – et qu'une simple salade peut être un vrai petit festin quand elle est bien pensée. Que tu sois en vacances, en pause dej' au boulot ou dans le tourbillon de la vie de maman, garde en tête ceci :

Ton alimentation n'a pas besoin d'être parfaite. Elle a juste besoin de te faire du bien.

Alors continue à varier, à t'écouter, à oser les mélanges et à te faire confiance.

Et si un jour tu ressens le besoin d'aller plus loin, de rééquilibrer sans te priver, de retrouver ton énergie : tu sais où me trouver



LUMIN_DIET