

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides, des astuces et des idées sorties pour toute la famille

## Manger salade, jamais malade !

La salade verte a de nombreuses vertus. Elle est riche en antioxydants qui aident à stopper le stockage des graisses et limite le taux de lipide dans le sang. Riche en fibre, elle favorise un bon transit intestinal. Elle apporte aussi des minéraux essentiels à l'organisme par sa richesse en eau et en oméga 3 et sa vitamine B, en fait un allié anti-stress.

Attention, tout de même, à ne pas la noyer de vinaigrette !

On compte 275 variétés en France classées en trois catégories : les laitues, avec la batavia ou bien la feuille de chêne, les chicorées, avec la scarole ou l'endive et les petites salades comme la mâche ou la roquette.

Chaque saveur est également bien distincte. Elle est par exemple douce pour les laitues, poivrée pour la roquette ou bien amère pour l'endive.

Par ailleurs, le terme « salade » désigne un mets composé de légumes, viandes, poissons ou féculents assaisonné généralement de vinaigrette. D'ailleurs, l'origine du mot « salade » est un dérivé de l'italien « *insalata* » qui signifie « mets salés ».

Manger de la salade, c'est une bonne chose. Quand elle est agrémentée de quelques tomates, de croutons ou bien de morceaux de poulet c'est encore meilleur ! Inspirez-vous des salades mythiques, comme la salade César ou laissez parler votre imagination, votre réfrigérateur et vos placards pour préparer une salade équilibrée et gourmande.

Bonne dégustation !

## Une salade en accompagnement, oui, mais pas de n'importe quelle manière..

Une pastèque en guise de saladier ? Pourquoi pas ? Et en plus, on utilise des carrés de pastèque pour agrémenter la salade. Rien ne se perd !



Utilisez la couleur de vos légumes pour composer une salade géométriquement appétissante !



Une salade de tomates / mozzarella revisitée pour le plaisir des papilles et des yeux

Osez mélanger les fruits de saison à vos salades pour apporter encore plus de gourmandise



Que ce soit la salade César, la salade niçoise ou le coleslaw, proposez-les sous forme de verrine pour mettre une touche d'originalité à vos entrées.

## Ne me racontez pas des salades !



Souvent plébiscitée pour la pause déjeuner, la salade toute prête que l'on trouve dans les commerces est très alléchante : choix varié, couverts et sauce inclus, packaging attractif...

Mais attention, la salade peut vite devenir un poids sur votre balance. Aussi, avant de vous laisser tenter, voici quelques précieux conseils.

On ne le répétera jamais assez, on prend le temps de lire **la liste des ingrédients**, qui nous renseigne sur ce que contient réellement la salade.

On privilégie une salade qui contient **plus de 15g de protéines par portion et moins de 15g de lipides par portion**. Attention à bien vérifier qu'il y ait plus de protéines que de lipides. Pour vous y retrouver, regardez la composition nutritionnelle de la salade.

En terme de calories, on essaie de ne pas dépasser **450 calories par portion**.

On complète sa salade par un morceau de pain complet, de préférence, un laitage, si la salade n'en contient pas et un fruit. On n'oublie pas de boire de l'eau au cours du repas.

Bonne dégustation !

## Quelle est donc cette salade ?

A vous de reconnaître le nom de toutes ses salades.



A

1-Roquette



B

2-Epinards



C

3-Romaine



D

4-Feuille de chêne



E

5-Laitue



F

6-Mâche

Réponse : A4/B5/C1/D2/E3/F6

## Le sport, même en été !

En famille, entre amis ou bien pour son simple plaisir, on n'oublie pas de pratiquer une activité physique, même en été.

On évite tout de même de sortir aux heures les plus chaudes et on prend une bouteille d'eau avec soi lors de toute activité.



MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Juillet et août 2018—N°44



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)