

SOMMAIRE

INTRODUCTION

Un nouveau manifeste pour les salades
(ou comment arrêter de préparer
des salades fadasses), 1

PARTIE I. CODE SALADE SAMOURAÏ

Saisons de salades, jours de salades, 4
Un livre de salades à dévorer, 7
Presser son tofu : toute une histoire, 9
La salade portable, 10
Discours sur les ingrédients, 11

PARTIE II. LES RECETTES

SOMPTUEUX ASSAISONNEMENTS :

DES SAUCES CRÉMEUSES

ET DES VINAIGRETTES AUDACIEUSES

Sauce retour au ranch, 17

Sauce crémeuse à la moutarde et au sirop d'érable, 18

Sauce citronnée au tahin, 19

Sauce chipotle aux graines de chia, 20

Sauce au beurre d'amande et au chanvre, 21

Vinaigrette à la moutarde, à l'échalote et aux graines
de chia, 22

Sauce des Galapagos, 23

La sauce parisienne, 24

Sauce crémeuse à la coriandre et au citron vert, 25

Sauce carotte, gingembre et graines de chia, 26

Crumble pour salade, 27

Sauce de curry vert, 28

Sauce miso merveilleuse, 29

L'INTERLUDE : UN ABRÉGÉ

SUR DES SALADES D'ACCOMPAGNEMENT

Salade d'accompagnement simple
(mais pas ennuyeuse), 31

Camarade coleslaw, 31

Émincé de kale relax, 31

DES GARNITURES VRAIMENT GÉNÉREUSES

Amandes tamari aux cinq épices, 33

Noix de pécan fumées à la sriracha, 34

Parmesan aux graines de chanvre grillées, 35

Pepitas croquantes et noix de cajou au curry, 36

Croquant de sarrasin trompeur, 37

Croûtons croquants aux graines de chia, 38

Croûtons traditionnels, 39

Raisin rouge « mariné », 40

Oignons rouges frottés, 41

Tofu chaud bouillant, 42

Tofu à la citronnelle, 43
Tofu à la bière de gingembre, 44
Tofu seventies, 45
Amuse-gueules de tempeh à l'orange et au sirop d'érable, 46
Bouchées de tempeh façon «bacon», 47
Bouchées de «bacon» à la noix de coco, 48
Lentilles pour salades, 49
Côtelettes de seitan à la vapeur ou au four, 50

LE PRINTEMPS

Salade printanière et ses amuse-gueules de tempeh à l'orange et au sirop d'érable, 53
Salade César endiablée au kale, 55
Salade fraises-épinards et sa sauce à l'orange et au pavot, 57
Bol de crudités au tamari saveur myrtille, 59
Salade de kale grillé et lentilles épicées, 61
Salade pad thai aux asperges, 63
Larb de seitan thaïlandais sur feuilles de laitue, 65
Roulés banh mi de salade au pâté de lentilles, 67
Pois chiches revenus à l'ail, épinards et farro, 69
Couscous de pois mange-tout et sauce zaatar, 70

L'ÉTÉ

Endives aux pois chiches hachés, 73
Le bol BKT («bacon», kale, tomates), 75
Salade Est-Ouest de maïs grillé, 77
Salade de papaye verte et tofu à la citronnelle, 79
Salade d'été polonaise aux nouilles soba, 81
Salade de pommes de terre et chou-fleur au pesto, 83
Salade pizza au «pepperoni» de tempeh, 85
Les prunes adorent la roquette, 87
Curry vert de salade de quinoa et de lentilles, 88
Bhulpuri chaat à l'amarante et à l'avocat, 89
Bento de salade niçoise, 91
Salade de succotash à l'edamame et au miso, 93
Salade pique-nique de sirène et sa sauce ranch maritime, 95
Salade ardente aux fruits et au quinoa, 97

«Ricotta» de petits pois aux herbes et tomates au basilic, 99
Salade au «bacon» de seitan et sa sauce au raifort, 101
Salade mexicaine de maïs grillé à l'avocat, 103
Salade César du ranch Buffalo, 105
Tempeh barbecue et coleslaw à l'aneth, 107

L'AUTOMNE

Salade de riz brocoli, cacahuètes et citronnelle, 109
Salade de crudités et de pois chiches du fumoir, 111
Bol d'automne aux champignons, orge et choux de Bruxelles, 113
Salade de pommes grillées au miso et choux de Bruxelles, 115
Kimchi au riz noir et poires japonaises, 117
Salade au farro d'un mariage italien, 118
Salade de figues fraîches, tempeh et sa sauce coriandre-citron vert, 119
Salade du lundi soir aux haricots rouges et au riz, 121
Bol de falafels croustillants aux amandes, 123
Bol de chou vert croquant et patates douces, 125
Salade de pommes de terre aux samossas à la noix de coco, 127
Salade à la noisette, au shiitake et à la courge butternut, 129
Wraps à la courge, au curry et au chou, 131

L'HIVER

Pois chiches et chicorée au chimichurri, 133
Nouilles au sésame comme chez Dojo, 135
Salade César, 137
Betteraves et lentilles au gingembre sauce tahin et sirop d'agave, 139
Salade aux boulettes de betterave et frites, 141
Taboulé de fête à la grenade et au quinoa, 143
Salade de tempeh inspirée du sandwich Reuben, 145
Bois de salade taco et tempeh, 147
Salade de seitan grillé aux baies de goji, 149
Salade de pommes et de tempeh au curry sur feuilles de radicchio, 151
Salade de couscous aux citrons marinés et olives, 153

Salade de seitan et sa sauce au poivre vert, 155

La salade au kabocha de Vanessa, 157

LE SUCRE ET AUTRES DOUCEURS

Granola vaillant et glorieux, 159

Smoothie au granola, 161

Petit-déjeuner avocat et tofu, sauce
carotte-gingembre, 162

Salade carrot cake et noix de coco, 163

Bol trendy de quinoa à la pomme, 165

Flocons d'avoine et crème mexicaine au chocolat, 167

Coupes de fruits à l'orange et à la vanille, 169

REMERCIEMENTS, 171

INDEX, 172

À PROPOS DE L'AUTEURE, 180

