

Salade en bocal ou salade jar

Aujourd'hui une recette de saison et très à propos pour les départs en vacances ! J'ai nommé : la salade en bocal ! Ouhiiii ! Parce que les sandwiches affreux des airs d'autoroute il n'y a pas de quoi s'en réjouir vraiment. Et si sur la route des vacances on mangeait sain, frais et coloré ? Sisisisi c'est possible la preuve en image.

J'avais fait un sujet la dessus l'année dernière dans [Bio Info](#) et j'ai eu une demande pour proposer d'autres recettes de ce type donc je vous donne la marche à suivre et ensuite à vous de vous lancer dans vos salades composées en bocal (ou salade jar) maison !

Pourquoi la salade en bocal ?

C'est simple et pratique : on peut l'emporter en pique-nique ou sur la route des vacances, ce qui évite de se retrouver une fois de plus à choisir entre des frites molles et des sandwiches fades. Ça peut aussi vous servir comme boîte repas au bureau.

Donc l'idée est de se munir d'un bocal qui ferme bien hermétiquement (type mason jar, bocal le parfait). Je préfère bien entendu les bocaux en verre réutilisable, c'est plus joli, plus écologique et plus sain. Mais bon vous faites comme vous voulez, c'est vrai que le verre c'est plus lourd.

La salade en bocal est une tendance venue des Etats-Unis, C'est pour ça qu'on la trouve aussi sous l'appellation « salade jar » (pour Manson jar).

Les salades en bocaux comment ?

Salades en bocaux



Très simple on va empiler les ingrédients les uns sur les autres en commençant par la vinaigrette. On alterne les couleurs pour que ça soit joli. On dépose les plus lourds en bas du bocal (betterave, riz, quinoa), les plus légers par-dessus (épinard, champignon, laitue) Voilà les grandes lignes.

1. Pour la vinaigrette, vous pouvez faire comme bon vous semble. J'en ai préparé 3 différentes dans la vidéo. Vous pouvez aussi préparer une sauce salade de votre choix.
L'idée est que la sauce soit au fond puis de mettre par-dessus un ingrédient qui ne va pas craindre d'être à son contact (pas de laitue directement dessus vous voyez l'idée.)
2. Ensuite on dépose les ingrédients les plus lourds et les moins sensibles : riz, dés de betterave, légumineuses, quinoa, maïs
3. Ensuite les crudités type concombre, carotte, poivron. Si vous ajoutez de la viande (jambon, poulet...) ou du fromage (dés de feta, mozzarella) c'est plutôt par là aussi.
4. Ensuite les légumes : mâche, roquette, laitue, romaine, épinard. En prime on peut y ajouter quelques graines (sésame, tournesol, noix, graines de courges)
5. On ferme le tout et on transporte droit.
6. Au moment de déguster on mélange en secouant le bocal. On peut manger à même le bocal ou verser dans une assiette.

Vous pouvez voir 3 exemples de recettes de salades en bocaux dans la vidéo, avec les bases maintenant vous n'avez plus qu'à créer les vôtres à vos goûts !

Alors vous allez manger quoi sur la route des vacances ?

Le conseil de Karen

Voir aussi :

[Salade façon César](#)

[salade aux fleurs d'hémérocalle et coquelicot](#)

[Salade quinoa et asperges vertes](#)

[Salade de chou kale](#)

[Salade de pousses de soja](#)

[Salade de carotte à crème d'avocat](#)