

SALADES ESTIVALES

Des bocaux au boulot

◆ **Casse-croûte** Très en vogue, la cuisine maison transportée au travail dans des bocaux hermétiques se révèle fraîche et rapide. Comme on réutilise les bocaux à volonté, elle est aussi écologique. ———, JOËLLE CHALLANDES

Concombres, poivrons, tomates, avocats, oignons nouveaux, lime, mangue ou coriandre. La table est couverte de légumes, de fruits et d'herbettes multicolores. Chez elle, à Morges (VD), Amy Webster commence à les couper pour en faire une salade en bocal. Cette mère de trois enfants, qui prône l'alimentation crue, vient de rentrer de Californie, berceau de la nourriture saine, où elle s'est enquis des dernières modes en la matière. «On y trouve beaucoup de bars à jus ou de restaurants qui ne servent que des légumes. Et les fermiers viennent en ville

proposer leurs produits», s'enthousiasme celle qui rappelle que l'on mange aussi avec les yeux. Et que les jeux de couleurs qu'offrent les fruits et les légumes se révèlent extraordinaires. Pourquoi préparer une salade dans un bocal hermétique? «Parce que c'est joli, pratique, écologique et que la fraîcheur est garantie.» Amy Webster, de parents américains et établie en Suisse depuis 1984, précise que la cuisine en bocaux est tendance de manière générale aux États-Unis: «J'ai des amies qui préparent quatre ou cinq bocaux le dimanche soir pour les repas de la semaine. On peut



Amy Webster, adepte de l'alimentation crue, concocte une «salade folle» mêlant le salé au sucré.

“Les salades en bocaux sont jolies et on mange aussi avec les yeux”

Amy Webster (55 ans), cheffe de l'entreprise *Simplement Cru*

Photos Nicolas de newe

tout y mettre, pas seulement de la salade. Et réchauffer le contenu au besoin.»

Sauce en bas, graines en haut

La Morgienne élabore une «salade folle» de son invention pour les lecteurs de *Coopération*, mêlant le salé au sucré. Elle a achevé de couper avec adresse les ingrédients et des senteurs merveilleuses envahissent sa cuisine lumineuse. Elle ne mesure ni ne pèse quoi que ce soit, mais opte pour des quantités à l'œil, selon la taille du bocal choisi. «Je mets toujours la sauce au fond, puis j'ajoute des couches, avec les ingrédients les plus

durs et les plus lourds d'abord et les plus légers en haut», indique Amy Webster, qui évite en procédant ainsi de flétrir des légumes dans la sauce. Sa vinaigrette se compose d'huile d'olive, de vinaigre de cidre, de jus de lime et d'orange, de sel ainsi que de poivre. Elle y ajoute de la coriandre et des oignons nouveaux, avec les tiges. Place à l'empilement de dés, en démarrant par du concombre, du poivron, de la mangue puis de la tomate. Suivent avocat, jeunes pousses de salade, germes d'alfalfa et de roquette et enfin mélange de graines. La dynamique quinquagénaire tasse sa salade, afin

La sauce au fond, les légumes durs aussi. Et les ingrédients les plus légers en haut.

Expovina 2016



Carmenere Chile
Tributo Caliterra 2013,
75 cl

14.95



La Côte AOC
Perroy Cuvée 48
2015, 70 cl

9.50



La Côte AOC
Féchy Martheray 2015,
75 cl

13.50



Codorníu Cava
Cuvée Barcelona,
brut, 75 cl

14.95



Valais AOC Dôle
des Monts Maison
Gilliard 2015, 75 cl

16.60



Vino Nobile di
Montepulciano DOCG
Tenuta Trerose 2013, 75 cl

15.95



Priorat DOCa
Ritme 2014,
75 cl

18.95

Coop ne vend pas d'alcool aux jeunes de moins de 18 ans.

62 vins primés chez Coop. Expovina 2016.

62 vins de la cave Coop ont reçu une distinction à Expovina 2016. Une belle récompense, qui nous incite à continuer à vous proposer uniquement les meilleurs vins dans toutes les catégories de prix. Les vins primés sont en vente dans les grands supermarchés Coop et sur mondovino.ch/expovina



coop

Pour moi et pour toi.

Goûts & Saveurs



Du jus de lime et d'orange relèvent le goût de la vinaigrette.

... d'optimiser sa conservation, en l'occurrence d'une journée au plus pour bénéficier de tout le croquant possible. Il lui a fallu moins d'un quart d'heure pour réaliser cette salade: «Je passe très peu de temps en cuisine. J'ai appris à préparer des repas rapidement, qui possèdent tous les nutriments dont j'ai besoin.» Cette ex-consultante en relations publiques s'est réorientée professionnellement il y a dix ans, après être revenue métamorphosée d'un voyage méditerranéen. Les étapes de «la salade folle» en images: www.cooperation.ch/enbocaux

«J'étais à la limite du burn-out et en sept jours, j'ai regagné de l'énergie, perdu du poids et me suis sentie rajeunie. Depuis, je me passionne pour l'alimentation saine et en ai fait mon métier, via le site simplementcruc.ch. Je donne des cours et des conférences.» Place à la dégustation. Plutôt que d'y aller couche par couche à la fourchette, technique possible, la cuisinière recommande de retourner le bocal dans un bol afin de brasser au mieux saveurs et textures. Bon conseil: c'est un régal! ●

UN LIVRE PLEIN D'IDÉES À VOUS DE JOUER!

De l'oignon rouge, des tomates, des billes de mozzarella, de l'avocat et de la roquette. Prête en cinq minutes avec sa vinaigrette balsamique, cette salade estivale classique est proposée dans cet ouvrage parmi des mélanges plus surprenants, mais tout aussi accessibles, histoire de satisfaire toutes les papilles. Que diriez-vous d'associer la pastèque à la feta, la grenade à la roquette, les fèves aux amandes ou le fenouil au thon? À vous de jouer! Ce livre de recettes de salades en bocaux, traduit de l'anglais, donne envie de s'y mettre! Il comprend une dizaine d'idées de sauces, cinq fois plus de salades salées et six suggestions sucrées. Un index alphabétique des ingrédients permet de se diriger en un clin d'œil vers son envie du moment.

→ Anna Helm Baxter, «Shaker salades - la bible», Éd. Marabout. Ce livre est disponible dans les hypermarchés Coop.



Photos Nicolas de Nieve, DR

PUBLICITE

Are you?
Smarties
Grand concours
Gagnez des cadeaux personnalisés!
Un code par emballage.



28%

7.40

au lieu de 10.40

Smarties Mini, 550 g
(100 g = 135)



26%

3.95

au lieu de 5.40

Smarties Tube géant bleu & rose, 2 x 150 g
(100 g = 132)



Super prix

2.95

Smarties Family Fun, 90 g
(100 g = 3.28)

Voir détails et code gratuit sur my.smarties.ch. Une gamme élargie avec le porcelino promotionnel, est en vente dans les grands supermarchés Coop.

my.smarties.ch