Des variétés de salade pour notre santé et notre plaisir

Salade et santé :au printemps le vert sera dominant, les salades font leurs apparitions, fraîches et légères. En été elles continueront de vous contenter pour un plaisir en bouche s'accommodant de fruits de légumes, de viandes et de poisson. Il en existe différentes variétés et chacune possède des particularités. De la verdure pour notre santé et notre plaisir

La plus connue et la plus délicate, notre amie la **laitue**, facile à préparer, elle nous plaît. Un petit filet d'huile d'olive et de vinaigre associé avec de la moutarde et le tour est joué. Dame laitue donne ses vertus pour une entrée ou une fin de repas dans l'allégé et la perte de quoi mais la perte de poids.

La **mâche**, peut être la plus jolie, la princesse de l'assiette, riche en oméga 3 et en béta carotène, un allié santé indéniable, légère et bonne. Connaissez-vous son petit goût noisette. Réveillez l'écureuil qui est en vous et rajouter des noix ou des pignons et pourquoi du citron

De son côté la **roquette** est explosive plus piquante mais cependant élégante avec quoi l'associer ? Poivrée pour ces soirs d'été, ferme à souhait alors les gourmets allez vous la croquer ?

« Et toi soit bonne comme la **Romaine** ». Elle est si facile à laver. Croquante et acide, elle rafraîchit nos papilles .Généreuse en papillotes ou cuite en noisette de beurre.

D'une couleur plus marquée, elle s'impose en rouge d'été, très décorative elle supporte bien la noisette et le xérès pour des airs de fêtes mais supporte moins la moutarde. C'est la **trévise**.

Elle n'est pas comme les autres, son look est différent. Qui est-elle ? C'est bien sûr notre petite **frisée** amère, fraîche et généreuse. Crue ou brisé elle restera délicieuse avec des sauces crémeuses

Vous la connaissez ? Elle possède un nom très frais ? C'est le Titanic de la salade, elle est froide, se conserve longtemps. Elle aime bien les

vinaigrettes lactées et elle aime les agrumes qui est-elle ? L’**iceberg** bien sûr.

Parmi toutes ses variétés de salade qu’allez-vous choisir ?