Les salades

Sachi’s café bistro

Beet salad / Salade de betteraves

Ingredients

- 4 tablespoons Sherry wine vinegar
- 4 teaspoons Dijon mustard
- 4 tablespoons safflower oil
- 10 large raw beets, peeled, coarsely grated
- Optional: walnuts

Preparation

Whisk vinegar, soy sauce, and sugar in another large bowl. Gradually whisk in oil. Mix in cabbage and mint. Season with salt and pepper. Let salads stand 30 minutes and up to 2 hours at room temperature, tossing occasionally.

Ingrédients

- Sherry à 4 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- moutarde de Dijon 4 cuillères à café
- huile de carthame 4 cuillères à soupe
- 10 grandes betteraves bruts, décort, grossièrement râpé.
- En option : noix

Préparation

Dans un grand bol, battre vinaigre, de sauce de soja et de sucre. Battre progressivement dans l'huile. Mélanger dans le chou et menthe. Saison
avec le sel et le poivre. Laissez les salades reposer 30 minutes et jusqu'à
2 heures à la température ambiante, bousculant occasionnellement.

Cabbage salad / Salade de chou

Ingredients	Ingrédients
• 1/2 cup distilled white vinegar • 2 tablespoon soy sauce • 1 tablespoon sugar • 5 tablespoons safflower oil • 10 cups very thinly sliced green cabbage • 2 tablespoons chopped fresh mint	• 1/2 tasse distillée vinaigre blanc • sauce de soja 2 c. à soupe • 1 cuillère à soupe de sucre • 5 c. à soupe carthame huile • 10 tasses soit très finement de chou vert • 2 cuillères à soupe de menthe fraîche hachées
Preparation Whisk vinegar and mustard in large bowl. Gradually whisk in oil, then mix in beets. Season with salt and pepper.	**Préparation** Dans un grand bol, battre vinaigre et la moutarde. Progressivement fouetter dans de l'huile, puis mélanger de betteraves. Assaisonner de sel et de poivre.

Orange, Tomato, Broccoli, and Sweet Onion Salad with Orange Vinaigrette / Orange, tomates, brocoli et Sweet oignon salade avec vinaigrette orange

Ingredients	Ingrédients
• 3 large oranges • 6 large tomatoes, coarsely chopped • 1 cup diced sweet onion (such as Vidalia or Maui) • 1/2 cup sliced fresh basil • 4 tablespoons vegetable oil • 2 1/2 tablespoons red wine vinegar • 1 1/2 teaspoons grated orange peel	• 3 oranges grands • 6 grandes tomates, grossièrement hachés • 1 tasse en dés oignon doux (comme Vidalia ou Maui) • 1/2 tasse en tranches de basilic frais • 4 cuillères à soupe d'huile végétale • rouges 2 1/2 cuillères à soupe de vinaigre de vin • 1 1/2 c. à thé de pelure orange râpé
Preparation Steam broccoli until crisp-tender, about 3 minutes. Place broccoli in large bowl. Cut peel and white pith from oranges. Holding oranges over small bowl to catch juice, cut between membranes to release segments. Cut each orange segment crosswise into 3 pieces. Add orange pieces, tomatoes, onion, and fresh basil to bowl with broccoli. Add oil, vinegar, and orange peel to bowl with collected orange juice; whisk to blend. Season to taste with salt and pepper. Pour vinaigrette over broccoli mixture and toss to coat.	**Préparation** Brocoli vapeur jusqu'à crisp-appel d'offres, environ 3 minutes. Brocoli place dans un grand bol. Couper les écorces et caractère blanc d'oranges. Maintenant les oranges sur petit bol pour intercepter les jus, couper entre les membranes pour libérer les segments. Couper chaque segment orange rondelles en 3 pièces. Ajouter les morceaux d'orange, tomates, oignons et basilic frais à bol avec brocoli. Ajouter l'huile, vinaigre et écorces orange à bol avec le jus d'orange collectés ; battre à fusionner. Assaisonner au goût de sel et de poivre. Verser la vinaigrette sur les brocolis mélange et mélangez à

manteau.

Watercress and Broccoli Salad with Dried Cranberries / Cresson et salade de brocoli avec séchées canneberges

Ingredients	Ingrédients

- 4 cups broccoli florets (from about 1 1/2 pounds broccoli)
- 1/4 cup red wine vinegar
- 1/4 cup honey
- 1 garlic clove, minced
- 3/4 cup thinly sliced red onion
- 6 tablespoons dried sweetened cranberries
- 2 bunches watercress, thick stems trimmed (about 5 cups)

Preparation

Steam broccoli until crisp-tender, about 4 minutes. Rinse under cold water; drain.

Whisk vinegar, honey, and garlic in large bowl to blend. Season to taste with salt and pepper. Add red onion and cranberries to dressing. Let stand until onion softens slightly, about 30 minutes.

Add broccoli and watercress to onion mixture and toss to coat. Sprinkle with pepper.

- 4 tasses brocoli fleurs (d'environ 1 1/2 livres brocoli)
- de vinaigre de vin rouge de 1/4 tasse
- 1/4 tasse de miel
- 1 gousse d'ail, hachée
- 3/4 tasse finement l'oignon rouge
- 6 cuillères à soupe séchés canneberges sucrés
- 2 bottes de Cresson, tiges épais parées (environ 5 tasses)

Préparation

Brocoli vapeur jusqu'à crisp-appel d'offres, environ 4 minutes. Rincer sous l'eau froide ; égoutter.

Battre le vinaigre, miel et ail dans un grand bol à mélanger. Assaisonner au goût de sel et de poivre. Ajouter l'oignon rouge et canneberges à s'habiller. Permettez-moi de stand jusqu'à ce que l'oignon adoucit légèrement, environ 30 minutes.

Ajouter les brocolis et Cresson à mélange d'oignon et mélangez à manteau. Saupoudrer de poivre.

Marinated Cauliflower, Olive, and Arugula Salad / Cauliflower marinée, olive et salade de Roquette

Ingredients

- 1/2 cup plus 2 tablespoons red wine vinegar
- 6 tablespoons Dijon mustard
- 1 cup canola oil

Ingrédients

- 1/2 tasse plus 2 cuillères à soupe rouges de vinaigre de vin
- moutarde de Dijon 6 cuillères à soupe
- huile de canola 1 tasse

- 1 large head of cauliflower, cut into 1-inch florets (about 6 cups)
- 2 cups Kalamata olives, pitted, halved
- 1 1/2 cups chopped celery
- 1 bunch green onions, chopped
- 1/4 cup chopped fresh Italian parsley
- 16 cups arugula (about 10 ounces)

Preparation

Whisk vinegar and mustard in small bowl; gradually whisk in oil. Season dressing generously with salt and pepper. Combine cauliflower, olives, and celery in large bowl. Add 3/4 cup dressing; toss to coat. Cover salad and remaining dressing separately; chill overnight. Mix green onions and parsley into salad. Arrange arugula on platter; drizzle with remaining dressing. Top arugula with cauliflower mixture. Sprinkle with pepper.

- 1 grosse tête de chou-fleur, coupé en fleurs 1 pouce (environ 6 tasses)
- 2 tasses olives Kalamata, ponctuées, coupées en deux
- 1 1/2 tasse de céleri hachées
- 1 botte vert oignons hachés
- persil frais italienne de 1/4 tasse chopped
- arugula 16 tasses (environ 10 onces)

Préparation

Battre le vinaigre et la moutarde dans un petit bol, fouetter progressivement dans l'huile. Habillage de saison généreusement avec le sel et le poivre. Combiner les choux-fleurs, olives et céleri dans un grand bol. Ajouter la vinaigrette de 3/4 tasse ; mélangez à manteau. Couvrir la salade et autres vêtements séparément ; réfrigérer pendant la nuit. Mélanger les oignons verts et persil en salade. Organiser des arugula sur le plateau ; ensoleillé avec sauce restante. Arugula supérieur avec un mélange de chou-fleur. Saupoudrer avec le poivre .

Antipasto Pasta Salad / Salade de pâtes antipasti

Ingredients	Ingrédients

- 2 tablespoons red-wine vinegar
- 1/4 cup extra-virgin olive oil
- 1 lb *rotini* (corkscrew pasta), freshly cooked to tender, rinsed under cold water, and drained
- 1 (12-oz) jar marinated artichokes, drained and chopped
- 1 (12-oz) jar roasted red peppers, drained and cut into 1/4-inch-thick strips
- 1/2 lb mozzarella, cut into 1/2-inch cubes
- 1/2 lb thinly sliced sweet soppressata or salami, cut into 1-inch pieces
- 1/4 lb Kalamata or other brine-cured black olives, pitted and chopped (1/2 cup)
- 1 1/2 cups loosely packed fresh flat-leaf parsley leaves

Preparation

Whisk together red-wine vinegar and olive oil in a large bowl. Add remaining ingredients and toss to combine. Season with salt and pepper. Serve at room temperature.

- vinaigre de vin rouge 2 cuillères à soupe
- 1/4 tasse extra-virgin d'huile d'olive
- 1 lb *rotini* (tire-bouchon pasta), fraîchement cuits à soumissionner, rincer sous l'eau froide et drainé
- 1 pot (12-oz) marinées artichauts, égoutté et chopped
- 1 pot (12-oz) rôti poivrons rouges, drainés et coupé en lamelles de 1/4-pouce-épais.
- 1/2 lb mozzarella, coupé en cubes de 1/2 pouce
- 1/2 lb finement soppressata doux ou salami, coupé en morceaux de 1 pouce.
- 1/4 lb Kalamata ou autres saumure-cured olives noires, dénoyautées et haché (1/2 tasse)
- 1 1/2 tasses vaguement emballés feuilles de persil plat non-feuille frais

Préparation

Battre ensemble vinaigre de vin rouge et huile d'olive dans un grand bol. Ajouter le reste des ingrédients et mélangez à combiner. Assaisonner de sel et de poivre. Servir à température ambiante.

Greek Salad / Salade grecque

Ingredients	Ingrédients

- 1 eight ounce pack of frozen artichoke hearts, thawed
- 2 large cucumbers, peeled, halved lengthwise, seeded, sliced crosswise
- 2 large tomatoes, cut into wedges
- 1 yellow bell pepper, sliced into rings
- 1 sweet onion, sliced into rings
- 20 Kalamata olives
- 10 tablespoons extra-virgin olive oil
- 4 1/2 tablespoons white wine vinegar
- 1 tablespoon dried oregano
- 2 teaspoons grated lemon peel
- 1 cup crumbled feta cheese (about 4 ounces)

Preparation

Cook artichokes in saucepan of boiling salted water 2 minutes. Drain and cool. Arrange artichokes, cucumbers, tomatoes, bell pepper, onion, and olives on large platter. Whisk oil, vinegar, oregano, and lemon peel in small bowl to blend. Season dressing to taste with salt and pepper. Pour dressing evenly over salad; sprinkle with feta cheese.

- 1 once huit pack de coeurs d'artichaut congelés, décongelé
- 2 concombres volumineux, pelées, coupées en deux longitudinalement, amorcée, coupées en rondelles
- 2 tomates volumineux, coupées en quartiers
- 1 poivron jaune de bell, tranché en anneaux
- 1 oignon doux, tranché en anneaux
- 20 Olives Kalamata
- 10 cuillères à soupe d'huile extra-virgin
- blancs 4 1/2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 1 c. à soupe de poudre origan
- 2 cuillères à café râpé citron
- 1 tasse effondre feta fromage (environ 4 onces)

Préparation

Faire cuire les artichauts dans une casserole d'ébullition de l'eau salée 2 minutes. Égoutter et laisser refroidir. Organiser les artichauts, concombres, tomates, poivrons, oignon et olives sur le grand plateau. Huile de fouet, vinaigre, origan et citron dans un petit bol à mélanger. Saison vinaigrette au goût de sel et de poivre. Verser la vinaigrette uniformément sur la salade ; saupoudrer de fromage feta.

Celery and Potato Salad / Salade de pomme de terre et de céleri

Ingredients	Ingrédients
• 1 1/2 pound small Yukon Gold potatoes, scrubbed well • 4 large eggs • 1/4 cup malt vinegar • 1/3 cup finely chopped sweet onion • 2/3 cup sour cream • 1/3 cup mayonnaise • 2 tablespoons milk • 1 bunch celery, including leaves, cut into 1/2-inch pieces	• pommes de terre livre 1 1/2 petites Yukon Gold de, brossés bien • 4 oeufs grands • 1/4 tasse malt vinaigre • oignon doux de 1/3 tasse finement haché. • crème sure de 2/3 tasse • 1/3 tasse mayonnaise • 2 cuillères à soupe de lait • 1 botte de céleri, y compris les feuilles, coupés en morceaux de 1/2 pouce
Preparation Generously cover potatoes and eggs with cold water in a 4-quart pot with 1/2 tablespoon salt and bring to a boil, covered. Uncover and boil 10 minutes. Transfer eggs with a slotted spoon to a bowl of cold water; continue to cook potatoes until tender, 10 to 15 minutes more. While potatoes cook, whisk together vinegar and 1/2 teaspoon salt in a large bowl. Drain potatoes and rinse with cold water until they have cooled to warm. Peel potatoes and cut into 1-inch pieces. Toss with vinegar mixture. Peel eggs and coarsely chop, then add to potatoes along with remaining ingredients and salt and pepper to taste. Toss well.	**Préparation** Généreusement couvrent les pommes de terre et des oeufs à l'eau froide dans un pot de quart-4 en 1/2 c. à soupe de sel et porter à ébullition, couverte. Découvrir et faire bouillir 10 minutes. Transférer les oeufs avec une cuillère à fentes pour un bol d'eau froide ; continuer à cuire des pommes de terre jusqu'à la soumissions, 10 à 15 minutes plus. Alors que faire cuire des pommes de terre, fouetter ensemble vinaigre et 1/2 c. à thé de sel dans un grand bol. Égoutter les pommes de terre et rincer à l'eau froide jusqu'à ce qu'ils ont refroidi à chaud. Éplucher les pommes de terre et coupées en morceaux de 1 pouce. Arroser avec le mélange de vinaigre. Peler les oeufs et hacher grossièrement, puis ajouter aux pommes de terre avec le reste des ingrédients et de sel et de poivre au goût. Mélangez bien.

Curried Couscous and Garbanzo Bean Salad / Couscous Curry et salade de haricots Garbanzo

Ingredients	Ingrédients
• 2 tablespoons curry powder • 2 1/4 cups water • 1/2 teaspoon salt • 6 cups small pieces fresh vegetables (such as 2 cups each broccoli florets, cauliflower florets, and thinly sliced carrots) • 1 10-ounce box couscous • 1 15-ounce can garbanzo beans (chickpeas), drained • 1/2 cup olive oil • 5 tablespoons white wine vinegar • 1 1/2 tablespoons grated peeled fresh ginger • 1 1/4 cups crumbled feta cheese (about 7 ounces) • 1 cup thinly sliced green onions	• poudre de curry 2 cuillères à soupe • eau de 2 1/4 tasses • 1/2 c. à thé sel • 6 tasses de petites pièces les légumes frais (comme 2 tasses chaque fleurs brocoli, chou-fleur fleurs et carottes finement tranchées) • 1 boîte de 10-Once couscous • 1, 15-Once peut garbanzo haricots (pois chiches), égouttés • 1/2 tasse d'huile d'olive • blanc de 5 c. à soupe de vinaigre de vin • 1 1/2 c. à soupe râpé Pelée de gingembre. • fromage feta de 1 1/4 tasses effondre (environ 7 onces) • 1 tasse finement les oignons verts
Preparation Stir curry powder in heavy large saucepan over medium-high heat until fragrant and toasted, about 1 minute. Mix in 2 1/4 cups water and salt. Add vegetables. Bring to boil; cover and cook 1 minute. Remove from heat. Mix in couscous. Cover and let stand until couscous softens, about 5 minutes. Transfer couscous to large bowl. Mix in garbanzos, oil, vinegar, and ginger. Cool to room temperature. Add feta and green onions; toss. Season with salt and pepper.	**Préparation** Agiter cari dans une grande casserole lourde à feu moyen-élevé jusqu'à odorante et grillées, environ 1 minute. Mélanger dans 2 1/4 tasses d'eau et le sel. Ajouter les légumes. Porter à ébullition ; couvrir et cuire 1 minute. Retirer du feu. Mélanger dans la graine de couscous. Couvrir et laisser reposer jusqu'à adoucit couscous, environ 5 minutes. Transfert de couscous à grand bol. Mélanger dans garbanzos, huile, vinaigre et gingembre. Refroidir à la température ambiante. Ajouter la feta et oignons verts ; brasser. Assaisonner de sel et de poivre.

Mediterranean Couscous Salad with Roasted Vegetables

Ingredients

- 1 1-to-1 1/4 pound eggplant, cut lengthwise into 8 wedges
- 2 medium-size zucchini, each cut lengthwise into 4 wedges
- 3 large leeks (white and pale green parts only), halved lengthwise, cut crosswise into 2 1/2-inch pieces
- 1 red bell pepper, cut into 1/2-inch-wide strips
- 10 large garlic cloves, unpeeled
- 3 1/2 tablespoons plus 1/4 cup olive oil
- 2 tablespoons balsamic vinegar
- 1 tablespoon chopped fresh thyme
- 1 tablespoon chopped fresh rosemary
- 2 1/2 cups water
- 1 teaspoon salt
- 1 10-ounce box couscous
- 1 cup pitted brine-cured black olives (such as Kalamata), halved
- 6 tablespoons fresh lemon juice
- 3 tablespoons drained capers
- 3 tablespoons thinly sliced fresh basil

Ingrédients

- 1 1-à-1 1/4 livres aubergine, coupe longitudinale dans 8 pentaèdres
- 2 courgettes de taille moyenne, chaque coupe longitudinale dans 4 pentaèdres
- 3 grands poireaux (blancs et pâles verts pièces uniquement), réduit de moitié longitudinalement, rondelles couper en morceaux de 2 1/2 pouce
- 1 poivron rouge, coupé en lamelles de 1/2-pouce-large.
- 10 gousses d'ail grand, non
- ainsi que 3 1/2 c. à soupe d'huile d'olive de 1/4 tasse
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- chopped 1 cuillère à soupe de thym frais
- chopped 1 cuillère à soupe de romarin frais
- 2 1/2 tasses eau
- 1 cuillère à café de sel
- 1 boîte de 10-Once couscous
- 1 tasse ponctuées de saumure-cured olives noires (comme Kalamata), réduit de moitié

- 6 cuillères à soupe fraîches de jus de citron
- 3 cuillères à soupe drainés câpres
- 3 cuillères à soupe finement basilic frais

Preparation

Preheat oven to 400°F. Divide first 5 ingredients between 2 heavy large baking sheets. Brush vegetables with 3 tablespoons oil and balsamic vinegar. Sprinkle herbs over. Sprinkle with salt and pepper. Roast until tender, turning occasionally, about 45 minutes. Cool. Remove and discard peels from garlic. Coarsely chop garlic. Cut roasted vegetables into 3/4-inch pieces. Set aside.

Bring 2 1/2 cups water, 1 teaspoon salt and 1/2 tablespoon oil to boil in medium saucepan. Stir in couscous. Remove from heat. Cover; let stand until water is absorbed, about 5 minutes. Fluff couscous with fork. Transfer to large bowl.

Gently mix roasted garlic and vegetables, 1/4 cup oil, olives, lemon juice, capers and basil into couscous. Season with salt and pepper. (Can be made 1 day ahead. Cover and refrigerate. Let stand 30 minutes at room temperature before serving.)

Préparation

Préchauffer le four à 400 ° f. Diviser les 5 premiers ingrédients entre 2 lourds grandes feuilles à cuisson. Badigeonner les légumes avec 3 cuillères à soupe huile et le vinaigre balsamique. Saupoudrer herbes sur. Saupoudrer de sel et de poivre. Rôti jusqu'à la soumission, tournage occasionnellement, environ 45 minutes. Refroidir. Retirez et ignorer peeling à l'ail. Hacher grossièrement l'ail. Couper les légumes grillés en morceaux de 3/4 de pouce. Annulé.

Mettre 2 1/2 tasses d'eau, 1 cuillère à café de sel et 1/2 c. à soupe huile à ébullition dans une casserole moyenne. Incorporer le couscous. Retirer du feu. Couvrir ; laisser reposer jusqu'à ce que l'eau est absorbé, environ 5 minutes. Fluff couscous avec une fourchette. Transférer dans un grand bol.

Mélanger délicatement l'ail rôti et légumes, huile de 1/4 tasse, olives, le jus de citron, câpres et basilic dans la graine de couscous. Assaisonner de sel et de poivre. (Peut être effectuée 1 jour à l'avance. Couvrir et réfrigérer. Laisser reposer pendant 30 minutes à température ambiante avant de servir).

Greek-Style Cucumber Salad /
Salade de concombre à la grecque

Ingredients

- 3 tablespoons fresh lemon juice
- 1 teaspoon sugar
- 1/4 cup extra-virgin olive oil
- 1 pound beefsteak tomatoes, cut into 1-inch-thick wedges
- 1/2 medium red onion, thinly sliced crosswise
- 1 head radicchio (1/2 pound), halved lengthwise, then thinly sliced crosswise
- 1 head romaine, coarsely chopped (6 cups)
- 2 small cucumbers, peeled if desired, halved lengthwise, then thinly sliced crosswise
- 2/3 cup mixed Greek olives (1/4 pound)

Preparation

Whisk together lemon juice, sugar, 1/2 teaspoon salt, and 1/8 teaspoon pepper in a large bowl until sugar and salt have dissolved. Add oil and whisk until combined well. Stir in tomatoes and onion and let stand 10 minutes.

Add remaining ingredients and toss to coat.

Ingrédients

- 3 cuillères à soupe fraîches de jus de citron
- 1 cuillère à café de sucre
- 1/4 tasse extra-virgin d'huile d'olive
- 1 livre beefsteak tomates coupées en pentaèdres 1-pouce-épais
- 1/2 moyenne oignon rouge, finement coupées en rondelles
- radicchio tête 1 (1/2 livres), réduit de moitié longitudinalement, puis finement coupées en rondelles
- 1 romaine de tête, grossièrement hachées (6 tasses)
- 2 concombres petits, décort si vous le souhaitez, réduit de moitié longitudinalement, puis finement coupées en rondelles
- 2/3 tasse mixte olives grecques (1/4 livres)

Préparation

Battre ensemble le jus de citron, sucre, 1/2 c. à thé de sel et poivre de 1/8 c. à thé dans un grand bol jusqu'à ce que le sucre et de sel ont dissous. Ajouter l'huile et battre jusqu'à ce que le combiné bien. Incorporer les tomates et l'oignon et laisser reposer 10 minutes.

Ajouter le reste des ingrédients et mélangez à manteau.

Spicy Tomato, Pepper, Cucumber, Mint, and Parsley Salad / Tomate épicée, poivrons, concombre, menthe et persil salade

Ingredients	Ingrédients
Salad: • 3 medium ripe fresh red tomatoes • 1/2 English cucumber, quartered lengthwise and finely sliced • 1/2 cup tightly packed coarsely chopped arugula • 2 scallions, including most of the green, thinly sliced • 1 cup tightly packed coarsely chopped fresh flat-leaf parsley • 3 tablespoons chopped fresh mint leaves • 1 to 2 tablespoons chopped fresh thyme or savoury • 2 to 4 jalapeño chilli, seeded and finely diced • 2 tablespoons capers, preferably salt-packed, rinsed well and drained (optional)	Salade : • 3 moyens mûres rouges tomates fraîches • 1/2 Concombre anglais, équarri longitudinalement et finement tranchées. • 1/2 tasse emballés étroitement grossièrement hachée arugula • 2 scallions, dont la plupart de la verdure, finement • 1 tasse emballés étroitement grossièrement plat non-feuille persil • feuilles de menthe fraîche hachées 3 cuillères à soupe • thym frais émincé de 1 à 2 c. à soupe ou salés • piment jalapeño de 2 à 4, épépiné et finement coupées en dés. • 2 cuillères à soupe de câpres, préférence sel-emballés, rincé bien et drainé (facultatifs)
Dressing: • 3 tablespoons fruity extra virgin olive oil • 1 tablespoon fresh lemon juice	Vinaigrette : • les huile d'olive vierge extra fruité 3 cuillères à soupe • 1 c. à soupe fraîches de jus de citron

- 1 tablespoon balsamic vinegar
- 2 teaspoons grated lemon zest
- Sea salt and freshly ground black pepper
- Pinch of sumac (optional)

Preparation

Salad:
Cut the tomatoes in half crosswise and squeeze lightly to remove the seeds. With a serrated knife, dice the tomatoes and transfer to a strainer to drain. In a salad bowl, mix together the cucumber, greens, scallions, herbs, jalapeños, and capers. Add the tomatoes.

Dressing:
To make the dressing, whisk together the olive oil, lemon juice, vinegar, lemon zest, and salt and pepper to taste. Pour over the salad and toss. Taste and adjust the seasoning. Refrigerate for 20 to 30 minutes to give the flavours time to meld. Sprinkle with sumac before serving if you like.

- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à café râpé zeste de citron
- Mer fraîchement moulu et de sel poivre noir
- Pincée de sumac (facultatif)

Préparation

Salade :
Couper les tomates en deux rondelles et serrez légèrement pour supprimer les graines. Avec un couteau dentelé, dés les tomates et les transférer vers une passoire pour décharger. Dans un saladier, mélanger le concombre, verts, scallions, fines herbes, jalapeños et câpres. Ajouter les tomates.

Habillage :
Pour rendre la sauce, fouetter ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, de vinaigre, zeste de citron et sel et poivre au goût. Verser sur la salade et virer. Goûtez et ajuster l'assaisonnement. Réfrigérer pendant 20 à 30 minutes donner le temps de saveurs pour fusionnent. Saupoudrer de sumac avant de servir si vous le souhaitez.

Roasted Pepper, Cucumber, and Tomato Salad / Salade de tomates, poivrons grillés et concombre

Ingredients

- 1 large green bell pepper
- 3 (6-to 8-ounce) tomatoes, halved, seeded, cut into 1/2-inch cubes
- 1 large English hothouse cucumber, peeled, halved lengthwise, seeded, cut into 1/2 -inch cubes
- 3/4 cup oil-cured black olives, pitted, quartered
- 2/3 cup chopped red onion
- 1/3 cup chopped fresh Italian parsley
- 5 tablespoons olive oil
- 3 tablespoons fresh lemon juice

Preparation

Char pepper over gas flame or in broiler until blackened. Enclose in plastic bag 15 minutes. Peel, seed, and cut pepper into 1/3-inch cubes. Place in large bowl. Add tomatoes, cucumber, olives, onion, and parsley. Whisk oil and lemon juice in small bowl to blend; season with salt and pepper, then mix into vegetables. Let vegetables marinate at least 15 minutes before serving. DO AHEAD: *Can be made 3 hours ahead. Cover and chill.*

Ingrédients

- 1 poivron vert grand
- 3 (6 à 8 - Once) tomates, réduit de moitié, amorcée, coupé en cubes de 1/2 pouce
- 1 grand anglais hothouse concombre, Pelée, coupées en deux longitudinalement, amorcée, coupé en 1/2 - pouces cubes
- 3/4 tasse huile-cured olives noires, ponctuées, équarri
- oignon rouge 2/3 tasse chopped
- persil frais italienne de 1/3 tasse chopped
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe fraîches de jus de citron

Préparation

CHAR poivre sur la flamme de gaz ou de poulets jusqu'à noirci. Placer dans un sac en plastique de 15 minutes. Peel, semences et couper le poivre en cubes de 1/3 de pouce. Placer dans un grand bol. Ajouter les tomates, concombre, olives, oignon et persil. Battre le jus de citron de pétrole et dans un petit bol à fusion ; assaisonner de sel et de poivre, puis mélanger dans les légumes. Laissez les légumes Mariner au moins 15 minutes avant de servir. NOTRE : *peut être faite 3 heures à l'avance. Couverture et refroider.*

Mexican Bulgur and Vegetable Salad /
Salade de légumes et de Boulghour mexicain

Ingredients	Ingrédients
• 1 cup boiling-hot water • 1/2 cup coarse bulgur • 1/4 cup fresh lemon juice • 1/4 cup extra-virgin olive oil • 1 teaspoon ground cumin • 3 large plum tomatoes, seeded and cut into 1/4-inch dice • 1 cup diced (1/4-inch) cored seedless cucumber • 1 cup diced (1/4-inch) peeled jicama • 2 cups chopped cilantro • 1/2 cup chopped mint leaves • 3 tablespoons pine nuts, lightly toasted	• 1 tasse de l'eau bouillante-chaud • 1/2 tasse grossiers Boulghour • fraîche de 1/4 tasse de jus de citron • 1/4 tasse extra-virgin d'huile d'olive • 1 cuillère à café sol cumin • 3 grands tomates prune, épépiné et coupé en dés de 1/4 de pouce • 1 tasse en dés (1/4 po) à âme décapante sans pépins concombre • 1 tasse en dés jicama Pelée (1/4 po) • 2 tasses de coriandre hachée • 1/2 tasse chopped feuilles de menthe • 3 cuillères à soupe de pignons, légèrement grillées.

Preparation

Pour boiling water over bulgur in a heatproof bowl, then cover bowl tightly with a plate and let stand 1 hour.
Drain bulgur in a sieve, pressing to remove any excess liquid, and transfer to a large bowl. Add lemon juice, oil, cumin, and 1/2 teaspoon salt and toss well. Stir in remaining ingredients. Season with salt and pepper and serve at room temperature.

Préparation

Verser de l'eau bouillante sur Boulghour dans un bol heatproof, puis bol étroitement avec une plaque de couvrir et laisser reposer une heure.
Égoutter Boulghour dans un tamis, en appuyant sur la touche pour supprimer tout excès de liquide et transférer vers un grand bol. Ajouter le jus de citron, l'huile, cumin et 1/2 c. à thé de sel et mélangez bien. Incorporer le reste des ingrédients. Assaisonner de sel et de poivre et de servir à température ambiante.

Cucumbers and Dill in Horseradish Cream / Concombres et Dill en crème de raifort

Ingredients	Ingrédients
• 2/3 cup sour cream • 3 tablespoons bottled horseradish (not drained) • 2 tablespoons finely chopped fresh dill • 1 1/2 tablespoons finely chopped white part of scallion • 1/2 teaspoon salt • 1/4 teaspoon black pepper • 1 (14-ounce) seedless cucumber (usually plastic-wrapped), sliced 1/8 inch thick	• crème sure de 2/3 tasse • 3 cuillères à soupe de raifort en bouteille (ne pas drainé) • 2 cuillères à soupe d'aneth frais finement haché • 1 1/2 c. à soupe finement blanc partie de la rivière scallion • 1/2 c. à thé de sel • 1/4 c. à thé de poivre • 1 (14-Once) sans pépins concombre (généralement en plastique gainé), en tranches épaisse de 1/8 po
Preparation Stir together sour cream, horseradish, dill, scallion, salt, and pepper in a bowl, then stir in cucumber until coated. Let stand for 30 minutes to allow flavours to develop.	**Préparation** Mélanger la crème sure, raifort, aneth, la rivière scallion, sel et poivre dans un bol, puis incorporer le concombre jusqu'à enduits. Laisser reposer pendant 30 minutes permettre des saveurs à développer.

Summer Garden Salad with Chili-Garlic / Salade de jardin d'été au Chili-ail

Ingredients	Ingrédients
• 1 teaspoon chili-garlic sauce	• 1 cuillère à café chili-ail sauce
• 1/2 teaspoon ground cumin	• 1/2 c. à thé au sol cumin
• 1/2 teaspoon kosher salt	• 1/2 c. à thé de sel casher
• 1/4 teaspoon plus 1/8 teaspoon ground black pepper	• 1/4 c. à thé, plus 1/8 c. à thé noir Poivre moulu
• 5 tablespoons extra-virgin olive oil, divided	• extra-virgin huile d'olive 5 c. à soupe, divisé
• 2 ears of corn, husked	• 2 épis de maïs, décortiqué.
• 3 small tomatoes, cut into 1/2-inch-thick wedges	• 3 tomates petits, coupés en 1/2-pouce-épais pentaèdres
• 1/3 English hothouse cucumber, halved lengthwise, thinly sliced crosswise	• 1/3 Anglais hothouse concombre, réduit de moitié longitudinalement, finement rondelles
• 4 teaspoons fresh lime juice	• jus de lime fraîche de 4 cuillères à café
• 2 teaspoons reduced-sodium soy sauce	• 2 cuillères à café réduit-sodium sauce de soja
• 1 teaspoon toasted sesame oil (such as Asian)	• huile de sésame grillé 1 cuillère à café (tels que l'Asie)
• 1 large avocado, halved, peeled, pitted, cut into thin slices	• 1 avocats volumineux, réduit de moitié, pelées, ponctuées, couper en fines tranches
• 8 cups (loosely packed) mixed baby greens	• 8 tasses (vaguement emballés) mixte bébé verts
• 2 tablespoons thinly sliced fresh mint leaves	• 2 cuillères à soupe finement les feuilles de menthe fraîche

Preparation
Mix chili-garlic sauce, cumin, 1/2 teaspoon salt, and 1/4 teaspoon pepper in large bowl. .
Cook corn in pot of boiling salted water until almost tender, about 5 minutes. Drain and cool. Cut corn kernels off cobs. Mix corn, tomatoes, and cucumber

Whisk remaining 2 tablespoons oil, 1/8 teaspoon pepper, lime juice, soy sauce, and sesame oil in medium bowl. cover separately and refrigerate.

Combine mixture with any accumulated juices, avocado, greens, and mint in large bowl. Add dressing and toss to coat.

Préparation
Mélanger la sauce chili-ail, cumin, 1/2 c. à thé de sel et poivre de 1/4 c. à thé dans un grand bol. Cuisiner les maïs dans un pot d'ébullition de l'eau salée jusqu'à presque, environ 5 minutes. Égoutter et laisser refroidir. Couper les noyaux de maïs sur épis. Mélanger le maïs, tomate et de concombre.

Dans un bol moyen, fouetter restant 2 cuillères à soupe huile, poivre de 1/8 c. à thé, jus de lime, sauce de soja et huile de sésame. couvrir séparément et réfrigérer.
Combiner le mélange avec tout cumulés de jus, avocats, verts et menthe dans un grand bol. Ajouter la vinaigrette et mélangez à manteau.

Sweet-and-Sour Cucumbers with Fresh Dill / Concombres sweet-and-Sour avec frais Dill

Ingredients	Ingrédients
• 2 English hothouse cucumbers (1 1/2 pounds total), unpeeled, very thinly sliced • 1 tablespoon coarse kosher salt • 1/2 cup distilled white vinegar • 1/4 cup finely chopped fresh dill • 3 tablespoons sugar • 1/2 teaspoon freshly ground black pepper	• 2 Concombres anglais de hothouse (total de 1 1/2 livres), non pelées, très finement tranchées • 1 cuillère à soupe de gros sel casher • 1/2 tasse distillée vinaigre blanc • 1/4 tasse finement fraîches aneth • 3 cuillères à soupe de sucre • 1/2 cuillère à café fraîchement moulu poivre noir
Preparation Place cucumber slices in colander. Sprinkle with salt; toss to coat. Let stand 15 minutes, stirring occasionally. Meanwhile, for dressing, stir vinegar, dill, sugar, and pepper in large bowl until sugar is dissolved. Drain cucumbers well; pat dry. Add cucumbers to dressing and stir to blend. Refrigerate at least 15 minutes and up to 2 hours; serve cold.	**Préparation** Placer les tranches de concombre dans la passoire. Saupoudrer de sel ; mélangez à manteau. Laisser reposer 15 minutes, en remuant de temps en temps. En attendant, pour s'habiller, agiter vinaigre, aneth, sucre et poivre dans un grand bol jusqu'à ce que le sucre est dissous. Égoutter les concombres bien ; pat sec. Ajouter les concombres à la vinaigrette et agiter pour fusionner. Réfrigérer au moins 15 minutes et jusqu'à 2 heures ; servir froid.

Bean Caesar Salad / Salade César de haricots

Ingredients	Ingrédients
• 1 can (14 floz/398 mL) Green Giant* Cut Green Beans, drained	• 1 peut (14 floz/398 mL) vert géant * Cut vert haricots, égoutté
• 1 can (14 floz/398 mL) Green Giant* Cut Wax Beans, drained	• 1 peut (14 floz/398 mL) vert géant * Cut Wax haricots, égoutté
• 1 can (14 floz/398 mL) red kidney beans, drained and rinsed	• 1 peut (14 floz/398 mL) de rouge rein haricots, égoutté et rincés
• 1/2 cup (125 mL) thin red or green pepper strips	• 1/2 tasse (125 mL) mince rouge ou vert poivre lanières
• 1/3 cup (75 mL) olive oil	• 1/3 tasse (75 mL) d'huile d'olive
• 3 tbsp (45 mL) grated Parmesan cheese, divided	• 3 c. à soupe (45 mL) râpé fromage Parmesan, divisé
• 2 tbsp (25 mL) lemon juice	• jus de citron de 2 CS (25 mL)
• 2 tbsp (25 mL) cider vinegar	• vinaigre de cidre de 2 c. à soupe (25 mL)
• 1 tsp (5 mL) Dijon mustard	• 1 c. à thé (5 mL) de moutarde de Dijon
• 1 clove garlic, minced	• 1 gousse d'ail, hachée
• 1/2 tsp (2 mL) salt	• 1/2 c. à thé (2 mL) de sel
• 1/2 tsp (2 mL) pepper	• 1/2 c. à thé (2 mL) de poivre
• 1 1/2 cups (375 mL) bean sprouts, if desired	• choux de haricot de 1 1/2 tasses (375 mL), si vous le souhaitez
• Romaine lettuce	• Laitue romaine

Preparation:
In large bowl, combine green, wax and kidney beans and red pepper.
In a small bowl mix oil, 2 tbsp (25 mL) Parmesan cheese, lemon juice, vinegar, mustard, garlic, salt and pepper until well blended.
Pour over vegetables; toss gently to combine. Cover and chill for about 2 hours.
Stir in bean sprouts, if desired. Serve on Romaine lettuce, if desired.
Sprinkle with remaining Parmesan cheese.

Préparation :
Dans un grand bol, combiner vert, cire et haricots de reins et le poivron rouge.
Dans un petit bol mélanger huile, fromage Parmesan de 2 c. à soupe (25 mL), le jus de citron, de vinaigre, moutarde, l'ail, le sel et poivre jusqu'à ce que le mélange bien.
Verser sur les légumes ; mélangez délicatement à combiner. Couvrir et réfrigérer pendant environ 2 heures.
Incorporer les choux de haricots, si vous le souhaitez. Servir sur laitue romaine, si vous le souhaitez.
Saupoudrer restant fromage Parmesan.

Tabouli Salad / Salade de Tabouli

Ingredients	Ingrédients
• 1 cup fine grain #1 bulgur • 1/2 cup fresh lemon juice • 4 cups finely diced tomatoes • 1 cup thinly sliced scallions • 4 pinches of ground cinnamon • Salt and freshly ground pepper • 1/2 cup extra virgin olive oil • 4 cups finely chopped flat-leaf parsley • 4 tablespoons slivered fresh mint leaves • Tender romaine leaves	• 1 tasse grains fins # 1 Boulghour • fraîche de 1/2 tasse de jus de citron • 4 tasses de tomates finement en dés • 1 tasse finement scallions • 4 serre de sol cannelle • Sel et poivre fraîchement de sol • huile d'olive vierge extra de 1/2 tasse • persil plat non-feuille finement haché de 4 tasses • feuilles de menthe fraîche slivered 4 cuillères à soupe • Feuilles d'appel d'offres romainep

Preparation

1. Place the bulgur in a fine sieve, rinse under cold running water, squeeze dry, and soak in the lemon juice for 45 minutes. Use a fork to fluff the bulgur.
2. In a bowl, combine the tomatoes, scallions, cinnamon, and a few pinches of salt and pepper. Drizzle on the olive oil and toss. Fold in the bulgur,parsley, and mint and mix well. Refrigerate, stirring occasionally.
3. Taste and correct the flavors with lemon juice, salt, and pepper. Serve with crisp inner leaves of romaine lettuce for scooping up the salad.

Préparation

1. Placez le Boulghour dans un tamis fin, rincer sous l'eau froide, squeeze sec et faire tremper dans le jus de citron pendant 45 minutes. Utilisez une fourchette pour fluff le Boulghour.
2. Dans un bol, mélanger les tomates, scallions, cannelle et pinches un peu de sel et de poivre. Ensoleillé sur l'huile d'olive et mélangez. Pliez dans la Boulghour, persil, menthe et bien mélanger. Réfrigère, en remuant de temps en temps.
3. Goûtez et corriger les saveurs avec le jus de citron, de sel et de poivre. Servir avec nettes internes de feuilles de laitue romaine pour vrac jusqu'à la salade.

Chicken Caesar Salad / Salade César de poulet

Ingredients	Ingrédients
• 1/3 cup bottled Caesar salad dressing • 2 tablespoons Dijon mustard • 2 skinless boneless chicken breast halves • 4 1/2-inch-thick diagonal slice French bread baguette • 4 cups bite-size pieces romaine lettuce • Grated Pecorino Roman cheese	• salade César pour 1/3 tasse mis en bouteille • moutarde de Dijon 2 cuillères à soupe • 2 moitiés de poitrines de poulet désossées • tranche de diagonale 4 1/2 pouce-une épaisseur baguette de pain • 4 tasses, morceaux de piqûres-taille laitue romaine • Fromage râpé Pecorino Romain
Preparation Prepare barbecue (medium-high heat) or preheat broiler. Whisk dressing and mustard in small bowl to blend. Reserve 1/3 cup dressing mixture for salad. Brush chicken with remaining mixture; season with salt and pepper. Grill or broil chicken until cooked through, about 4 minutes per side. Transfer chicken to plate. Grill or broil bread until lightly toasted, about 1 minute per side. Toss lettuce in medium bowl with reserved 1/3 cup dressing mixture; divide salad between 2 plates. Cut chicken crosswise into thin slices; arrange over lettuce. Sprinkle salads with cheese. Garnish with toasts and serve.	**Preparation** Préparer le barbecue (moyen-vif) ou Préchauffer le gril. Dans un petit bol à mélanger, fouetter vinaigrette et la moutarde. Mélange de vinaigrette de 1/3 tasse de salade de réserve. Poulet de pinceau avec mélange restant ; assaisonner de sel et de poivre. Griller ou gril poulet jusqu'à cuit, environ 4 minutes de chaque côté. Transfert de poulet à la plaque. Griller ou gril pain jusqu'à légèrement grillées, environ 1 minute par côté. Mélangez la laitue dans un bol moyen avec un mélange de vinaigrette réservés 1/3 tasse ; diviser la salade entre 2 plaques. Couper rondelles de poulet en fines tranches ; organiser au cours de la laitue. Saupoudrer de salades avec du fromage. Garnir de toasts et servir.

Fruit Salad / Salade de fruits

Ingredients

- 2 cups green grapes
- 2 cups sliced strawberries
- 2 cups sliced plums
- 1 cup sliced peaches
- 1 cup orange segments
- 1 cup sliced peeled kiwi
- 1/2 cup Grand Marnier or other orange liqueur
- 1/2 cup orange juice
- 2 tablespoons sugar

Preparation
Combine all ingredients in large bowl. Cover and refrigerate up to 8 hours.

Ingrédients

- raisins verts 2 tasses
- 2 tasses en tranches de fraises
- 2 tasses en tranches de prunes
- 1 tasse en tranches de pêches
- 1 tasse orange segments
- 1 tasse tranchés Pelée kiwi
- 1/2 tasse Grand Marnier ou autre liqueur orange
- jus d'orange de 1/2 tasse
- 2 cuillères à soupe de sucre

Préparation
Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol. Couvrir et réfrigérer jusqu'à 8 heures.