



7 Salads with DIY Salad Dressing

1. Chopped kale with boiled eggs, sunflower seeds, and shredded carrots.
2. Chopped Romaine lettuce, corn kernels, black beans, shredded cheese and toasted (and crushed) flour tortillas.
3. Diced tomatoes, cucumbers, parsley, chopped egg, fresh lemon juice.
4. Chopped kale, leftover chopped chicken, halved grapes, sunflower seeds, and sliced radishes.
5. Roasted and thinly sliced Brussels sprouts, nut (or sunflower seeds) and chopped apples.
6. Thinly sliced cabbage with oranges, avocado, and crushed peanuts.
7. Tuna, white beans, red onions, and shredded carrots.



How to Make DIY Salad Dressing

Combine 6 tablespoons vegetable oil with 2 tablespoons vinegar. Add salt and pepper. Optional additions mustard, dried spices, or chopped garlic.

How to Chop Kale

Cut or rip the leaves from the stem. Roll one leaf into a cigar shape and thinly slice.

7 salades avec vinaigrette maison

1. Choux frisés hachés avec des œufs durs, des graines de tournesol et des carottes râpées.
2. Laitue romaine hachée, grains de maïs, haricots noirs, fromage râpé et tortillas de farine grillées (et écrasées).
3. Tomates en dés, concombres, persil, œuf haché, jus de citron frais.
4. Choux frisés hachés, restes de poulet haché, raisins coupés en deux, graines de tournesol et rondelles de radis.
5. Choux de Bruxelles rôtis et finement tranchés, noix (ou graines de tournesol) et pommes coupées en morceaux.
6. Chou finement tranché avec des oranges, de l'avocat et des cacahuètes concassées.
7. Thon, haricots blancs, oignons rouges et carottes râpées.



Comment préparer une vinaigrette maison

Mélangez 6 cuillères à soupe d'huile végétale avec 2 cuillères à soupe de vinaigre. Salez et poivrez. Ajoutez éventuellement de la moutarde, des épices séchées ou de l'ail haché.

Comment couper le chou frisé

Coupez ou arrachez les feuilles de la tige. Roulez une feuille en forme de cigare et tranchez-la finement.