



Noix de Californie

DES NOIX DE CALIFORNIE DANS LES SALADES AVEC DU POISSON, UNE COMBINAISON GAGNANTE

Ces journées brumeuses et paresseuses de l'été exigent des recettes de salades fraîches et hydratantes. Ajoutez quelques noix de Californie croquantes dans le bol pour rehausser le goût et augmenter la valeur nutritive de ces plats colorés.

Si vous surveillez votre alimentation pour maximiser votre santé cardiaque, prenez note : les chercheurs de l'Université Loma Linda de la Californie ont découvert chez les gens en santé, les gras oméga-3 des noix et des poissons gras sont une bonne combinaison. Les noix abaissent le cholestérol plus que le poisson, alors que les poissons gras, comme le saumon, abaissent davantage les triglycérides

RECETTES EN VEDETTES

Essayez une de nos salades copieuses, enrichies de noix, idéales comme super accompagnement ou un merveilleux plat principal.



Salade piquante aux betteraves rôties et aux noix

Le rôissage des betteraves rehausse naturellement leur goût sucré et en fait la clé de voûte parfaite d'une salade. Dans cette recette, les betteraves rôties sont combinées avec de l'arugula épicée, du fenouil croquant et des segments d'orange sucrée, saupoudrées de noix de Californie et aromatisées d'une vinaigrette faite avec une infusion à l'érable. Cette salade est parfaite comme accompagnement ou comme plat principal léger en n'importe quelle occasion.



Salade dorée de quinoa, de mangue et de noix

Sur le plan nutritif, on peut considérer le quinoa comme un super grain pour ses excellentes réserves de protéines et de fer, ses taux élevés de potassium et de riboflavine, de même que d'autres vitamines B : B6, niacine et thiamine. Combinez la puissance du quinoa avec les merveilles des noix et le goût crémeux du cari pour un repas regorgeant de nutrition



Salade de riz brun et de riz sauvage aux noix de Californie et aux canneberges séchées

Cette salade nourrissante met en vedette des canneberges séchées, des noix de Californie et une giclée de saveur d'agrumes. Parfait pour servir lors d'un pique-nique familial, presque toute la salade peut être préparée d'avance -- vous n'avez qu'à ajouter les légumes hachés juste avant de servir.



Invitez trois amis à se joindre au club de recettes et gagnez!

Tout ce qu'il faut faire est d'inviter trois amis à se joindre au club de recettes des noix de Californie où ils trouveront des tas de recettes délicieuses et nourrissantes et vous pourriez gagner un joli panier-cadeaux. Vous n'avez qu'à demander à vos amis de mettre votre nom sur la page de signature pour vous donner une chance de gagner.