

LES SALADES JAR (SALADES EN BOCAL)

La tendance des Salades Jar (salades en bocal)

Tendance Outre-Atlantique, la salade en bocal appelée **“Salade Jar”** a conquis le cœur de plus en plus de gourmands en France. So'Tramier s'est donc intéressé à ce phénomène du moment.

Le principe

Le principe de la Salade Jar est plutôt simple : réaliser une salade en superposant joliment et successivement les ingrédients dans un bocal en verre. Pourquoi en verre ? Parce que c'est pratique et que l'on peut l'emporter. Au moment de manger, on secoue et on verse dans une assiette ou on picore directement dans le bocal.



[Salade Jar par Nadia Paprikas](#)

Pratique, sain et délicieux

Cette disposition des aliments permet un gain de temps et une meilleure conservation puisque l'assaisonnement est séparé des crudités. Vous pouvez même préparer vos bocaux à l'avance et les conserver 2 ou 3 jours au frais. Attention cependant à certains ingrédients comme l'avocat qui ne supporte pas trop d'être coupé à l'avance. Il vous faudra donc intégrer ces ingrédients plus délicats au dernier moment avant de déguster.

À vous les déjeuners et les pique-niques sains et gourmands !



[La Salade Jar de Marciatack](#)

Comment organiser sa salade ?

Pas besoin d'être un cordon-bleu pour réaliser votre "**Salade Jar**". De nombreuses recettes de salades sont facilement réalisables. Elles se colorent, se parfument et se dégustent à volonté !

Pour un rendu plus esthétique mais aussi pour une meilleure conservation, un ordre est cependant à privilégier :

- 1) Commencer par mettre l'assaisonnement dans le fond du bocal
- 2) Ajoutez sur le dessus les aliments lourds et/ou humides (pâtes, riz, légumineuses, céréales, morceaux de fromage, dés de jambon, crudités...)
- 2) Poursuivez avec les ingrédients plus légers (salades, feuilles d'épinards, herbes fraîches...)
- 3) Et pour les plus gourmands, vous pouvez terminer par un

“topping*” (*garniture) en ajoutant du fromage râpé, des graines, des herbes séchées...

4) Enfin, refermez correctement le couvercle sans tasser ! Placez votre salade au frigo. Avant de manger, agitez le bocal pour répartir la sauce et mélanger correctement tous les ingrédients. Dégustez !

Notez que vous pouvez également décliner la “**Salade Jar**” en version sucrée avec des fruits par exemple.



[Salade de fruits en bocal et crumble à l'huile d'olive](#)

Quelques idées d'associations :

Tomates cerises + feta + concombre + [olives à la grecque](#)
+ [huile d'olive Fruitée](#) + [vinaigre balsamique](#) + origan séché

Lentilles + haddock fumé + tomates cerises + cerfeuil
+ [huile mélagée Optima](#) + vinaigre de Xeres

Saumon fumé + avocat + feuilles de mâche + coriandre
+ jus de citron + [huile d'olive Délicate](#)

Pâtes courtes + copeaux de parmesan + tomates cerises + basilic
+ [olives noires en rondelles](#) + [huile d'olive Bio](#)

Pour en savoir plus sur :

<http://www.cuisineaz.com/diaporamas/recettes-salade-jar-416/interne/1.aspx>

<http://www.fourchette-et-bikini.fr/cuisine/nutrition/la-salade-jar-la-salade-en-bocal-34759.html>

<http://www.lagodiche.fr/2015/08/12/salades-in-a-jar-astuces-et-recettes/>