

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 :

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

<https://www.fourchette-et-bikini.fr/cuisine/nutrition/la-salade-jar->

[la-salade-en-bocal-34759.html](#)

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