



# 10 délicieuses recettes de Salades DOLE, qui viennent du cœur.

À vrai dire, elles proviennent de mes fichiers. Mais j'y ai quand même mis beaucoup d'amour.



## Salade Antipasto



**Préparation:** 20 minutes  
**Total:** 20 minutes  
**Donne:** 4 portions

### Ingrédients

- 1 petite gousse d'ail, émincée
- 2 c. à table (30 ml) de vinaigre balsamique
- 1/4 tasse (60 ml) d'huile d'olive extra vierge
- 1 c. à table (15 ml) de basilic frais haché ou
- 1 c. à thé (5 ml) de basilic séché, moulu
- Sel et poivre noir
- 1 paquet (8 oz ou 224 g) de Verdures Campagnarde DOLE®
- 1 pot (6 oz ou 168 g) de cœurs d'artichauts, emballés dans l'eau, en moitiés
- 4 onces (113 g) de mozzarella légère, coupée en dés de 1/2 pouce
- 1/2 tasse (120 ml) DOLE D'Oignon Rouge tranché mince
- 8 tomates cocktail, en moitiés
- 12 grosses olives noires dénoyautées
- 3 onces (84 g) de salami séché léger (environ 15 tranches), coupé en lanières
- 1/2 poivron rouge moyen, tranché en fines lanières

### Méthode

1. Fouetter l'ail, le vinaigre et l'huile dans un petit bol. Ajouter le basilic, puis assaisonner de sel et de poivre.
2. Dans un grand bol, combinez le mélange à salade avec la vinaigrette; mélangez bien.
3. Déposer le mélange à salade dans un plat de service et disposer le reste des ingrédients autour.

## Salade BLT avec boucles et cheddar



**Préparation:** 20 minutes  
**Total:** 36 minutes  
**Donne:** 3 portions

### Ingrédients

- 2 tasses (4 oz ou 480 ml) de pâtes en forme de boucle ou en forme de spirale
- 1 paquet (5 à 6 oz ou 140 à 168 g) de Jeunes épinards DOLE® ou autre variété
- 5 tranches de bacon, cuites, égouttées et émiettées, ou
- 1/3 tasse (80 ml) de flocons de bacon
- 1 tasse (240 ml) de tomates cerise, poire ou italiennes miniatures, en moitiés
- 3/4 tasse (180 ml) de fromage cheddar, en dés
- 1/3 tasse (80 ml) de vinaigrette ranch

### Méthode

1. Cuire les pâtes conformément au mode d'emploi. Bien égoutter et rincer à l'eau froide. Égoutter encore une fois.
2. Dans un grand bol, mélanger la salade, les pâtes, le bacon, les tomates et le fromage. Ajouter la vinaigrette en mélangeant bien.



# 10 délicieuses recettes de Salades DOLE, qui viennent du cœur.

À vrai dire, elles proviennent de mes fichiers. Mais j'y ai quand même mis beaucoup d'amour.

## Salade d'hiver Jarlsberg



**Préparation:** 20 minutes  
**Total:** 20 minutes  
**Donne:** 4 portions

### Ingrédients

- 1-1/2 tasse (360 ml) d'ananas DOLE® Tropical Gold® frais, hachés
- 2 oranges, épluchées et en quartiers
- 1 c. à table (15 ml) de zeste d'orange
- 1/4 tasse (60 ml) de jus d'orange
- 2 c. à table (30 ml) de vinaigre balsamique ou vinaigre de vin blanc
- 1 c. à table (15 ml) d'huile végétale
- 1 paquet (280 g) de mélange DOLE Italien ou autre variété de mélange à salade DOLE
- 1/2 tasse (120 ml) de fromage Jarlsberg râpé ou fromage bleu émiété
- 1/2 tasse (120 ml) de noix hachées ou de pacanes, grillées

### Méthode

1. Mélanger l'ananas, les oranges, le zeste d'orange, le vinaigre et l'huile dans un grand bol. Laisser reposer 5 minutes.
2. Ajouter le mélange de salade; bien mélanger. Saupoudrer de fromage et de noix.

## Salade de petits fruits mélangés avec vinaigrette balsamique



**Préparation:** 20 minutes  
**Total:** 20 minutes  
**Donne:** 4 portions

### Ingrédients

- 1 c. à table (15 ml) de vinaigre balsamique
- 1 c. à thé (5 ml) de miel
- 3 c. à table (45 ml) d'huile d'olive extra-vierge
- Sel et poivre frais moulu
- 1 paquet (224 g) de Verdures Campagnarde DOLE®
- 1/2 tasse (120 ml) de framboises fraîches DOLE tranchées
- 1/2 tasse (120 ml) de fraises fraîches DOLE tranchées
- 1/2 tasse (120 ml) de bleuets frais
- 1/4 tasse (60 ml) de parmesan râpé
- 1/4 tasse (60 ml) d'amandes tranchées, grillées

### Méthode

1. Dans un petit bol, mélanger le vinaigre et le miel. Incorporer l'huile d'olive en fouettant et assaisonner de sel et de poivre.
2. Dans un grand bol, mélanger la salade et les petits fruits. Ajouter la vinaigrette; mélanger délicatement. Disposer la salade dans les assiettes. Parsemer de parmesan et d'amandes.



# 10 délicieuses recettes de Salades DOLE, qui viennent du cœur.

À vrai dire, elles proviennent de mes fichiers. Mais j'y ai quand même mis beaucoup d'amour.

## Salade de Romaine, mandarines et avocat



**Préparation:** 15 minutes  
**Total:** 15 minutes  
**Donne:** 3 portions

### Ingédients

- 2 c. à table (30 ml) de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon
- 1 c. à thé (5 ml) de miel
- 2-1/2 c. à table (12 ml) d'huile d'olive extra-vierge
- Sel et poivre frais moulu
- 1 paquet (140 g) de Romaine classique DOLE®
- 1/2 avocat, pelé, dénoyauté et coupé en petits morceaux
- 1 petite boîte (308 g) de mandarines DOLE, égouttées
- 2 radis, tranchés

### Méthode

1. Dans un petit bol, mélanger le vinaigre, la moutarde et le miel. Ajouter l'huile d'olive en fouettant et assaisonner de sel et de poivre.
2. Dans un grand bol, mélanger la salade, l'avocat, les mandarines et les radis. Ajouter la vinaigrette et mélanger.

Note : Ajouter 1 tasse (240 ml) de poulet ou de dinde cuits pour en faire une salade repas.

## Verdure campagnarde avec ananas frais et pancetta



**Préparation:** 25 minutes  
**Total:** 25 minutes  
**Donne:** 4 portions

### Ingédients

- 2 onces (56 g) de pancetta, coupée en morceaux de pouce
- 2 c. à thé (10 ml) de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon
- 3 c. à table (45 ml) d'huile d'olive extra-vierge
- Sel et poivre frais moulu
- 1 paquet (224 g) de Verdure campagnarde DOLE® ou autre variété de mélange à salade DOLE
- 1 tasse (240 ml) d'ananas DOLE Tropical Gold® frais
- 1/2 tasse (120 ml) DOLE D'Oignon Rouge tranché
- 1/3 tasse (80 ml) de fromage feta émietté, facultatif, bien mélanger le tout.

### Méthode

1. Faire cuire la pancetta dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit croustillante, environ 5 minutes. Faire égoutter sur un essuie-tout.
2. Dans un petit bol, mélanger le vinaigre et la moutarde. Ajouter l'huile, 1 c. à table (15 ml) à la fois, en fouettant. Assaisonner de sel et de poivre.
3. Dans un grand bol, mélanger la salade, l'ananas et l'oignon. Ajouter la vinaigrette et bien mélanger le tout. Disposer dans les assiettes et parsemer de pancetta, et de fromage feta si désiré.



# 10 délicieuses recettes de Salades DOLE, qui viennent du cœur.

À vrai dire, elles proviennent de mes fichiers. Mais j'y ai quand même mis beaucoup d'amour.

## Salade César au poulet grillé



**Préparation:** 25 minutes  
**Total:** 25 minutes  
**Donne:** 4 portions

### Ingrédients

- 4 demi-poitrines de poulet désossées, sans la peau
- 1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive ou végétale
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail
- 1/2 c. à thé (2.5 ml) de feuilles de romarin séchées, broyées
- 1 paquet (280 g) de mélange César DOLE®

### Méthode

1. Badigeonner les poitrines de poulet avec de l'huile; parsemer avec la poudre d'ail et le romarin.
2. Faire griller le poulet de 7 à 10 minutes sur chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles perdent leur couleur rosée. Couper chaque poitrine en tranches de 1/2 pouce.
3. Dans un grand bol, mélanger la salade et la vinaigrette. Ajouter les croûtons. Disposer la salade dans 4 assiettes.
4. Déposer les poitrines de poulet tranchées sur chaque assiette. Parsemer de fromage parmesan.

## Salade de poulet asiatique



**Préparation:** 15 minutes  
**Total:** 15 minutes  
**Donne:** 4 portions

### Ingrédients

- 1 paquet (224 à 336 g) de Verdures campagnarde Sélection de verdure DOLE®
- 1 boîte moyenne (420 g) de mandarines DOLE, égouttées
- 2 poitrines de poulet désossées, sans la peau, tranchées
- 1/2 tasse (120 ml) de pois mange-tout ou pois en écosse frais, coupés en moitié (facultatif)
- 1/3 tasse (80 ml) de nouilles croustillantes
- 1/3 tasse (80 ml) d'amandes tranchées, grillées
- 1/2 tasse (120 ml) de vinaigrette asiatique au sésame en bouteille

### Méthode

1. Dans un grand bol, mélanger la salade, les mandarines, les tranches de poulet, les pois mange-tout, les nouilles croustillantes et les amandes.
2. Ajouter la vinaigrette et mélanger. Servir.



# 10 délicieuses recettes de Salades DOLE, qui viennent du cœur.

À vrai dire, elles proviennent de  
mes fichiers. Mais j'y ai quand  
même mis beaucoup d'amour.

## Salade de Fajitas au poulet et au boeuf



**Préparation:** 20 minutes  
**Total:** 20 minutes  
**Donne:** 4 portions

### Ingrédients

- 1 c. à table (15 ml) d'huile végétale
- 1/2 tasse (120 ml) plus 4 c. à table (60 ml) de salsa en bouteille, divisée
- 1/4 livre (113 g) de surlonge, tranchée mince
- 1 poitrine de poulet désossée, sans la peau, tranchée mince
- 1 paquet (224 à 336 g) de Cœurs de romaine ou autre variété de salade DOLE®
- 3/4 tasse (180 ml) de jicama coupé en dés
- 1/2 tasse (120 ml) DOLE D'Oignons Rouges tranchés
- 3/4 tasse (180 ml) de fromage cheddar fort
- 1 c. à table (15 ml) de vinaigre de vin rouge

### Méthode

1. Faire chauffer l'huile, à feu mi-vif, dans une grande poêle ou un wok, avec 2 c. à table (30 ml) de salsa. Ajouter les tranches de bœuf, faire cuire en remuant constamment, jusqu'à ce qu'elles perdent leur couleur rosée au centre. Égoutter et mettre de côté.
2. Ajouter 2 autres c. à table (30 ml) de salsa dans la poêle; faire cuire les lanières de poulet, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'elles perdent leur couleur rosée au centre.
3. Dans un grand bol, mélanger les viandes sautées, le mélange de salade, le jicama, l'oignon et le fromage; mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger la 1/2 tasse (120 ml) de salsa restante avec le vinaigre de vin rouge. Ajouter au mélange de salade; mélanger. Servir avec des tortillas chaudes, si désiré.

## César légère avec des pointes de pizza pita au saumon fumé



**Préparation:** 15 minutes  
**Total:** 25 minutes  
**Donne:** 3 portions

### Ingrédients

- 1 paquet (336 g) de mélange César légère DOLE®
- 3 pains pitas (6 pouces)
- 2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive
- 1/2 tasse (120 ml) DOLE D'Oignons Rouges tranchés
- 4 oz (112 g) de saumon fumé, séparé en 3 portions
- 2 c. à table (30 ml) d'aneth frais haché

### Méthode

1. Badigeonner légèrement un côté des pains pitas avec l'huile. Saupoudrer chaque pain avec de l'oignon.
2. Faire cuire au four à 400 °F de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les bords des pitas soient croustillants.
3. Déposer les tranches de saumon sur chaque pita; saupoudrer d'aneth. Remettre au four jusqu'à ce que le saumon soit réchauffé, environ 2 minutes. Couper les pizzas pita en quatre.
4. Dans un grand bol, mélanger la salade et les croûtons. Ajouter la vinaigrette préparée et mélanger.
5. Disposer la salade dans 3 assiettes et placer 4 pointes de pizza sur chaque salade.



# 6 délicieuses recettes de vinaigrettes Dole, qui viennent du cœur.

À vrai dire, elles proviennent de mes fichiers. Mais j'y ai quand même mis beaucoup d'amour.

## Vinaigrette aux agrumes (Délicieuse avec les Jeunes épinards DOLE)

(Donne environ 1 tasse ou 240 ml)

### Ingrédients

- 1/2 tasse (120 ml) de jus d'orange frais
- 1/2 tasse (120 ml) d'huile de pépins de raisin
- 1 c. à thé (5 ml) d'échalotes hachées finement

### Méthode

1. Fouetter ensemble tous les ingrédients.
2. Incorporer aux Jeunes épinards DOLE®.

## Vinaigrette à l'origan et au citron (Délicieuse avec la Romaine classique DOLE)

(Donne environ 1 tasse ou 240 ml)

### Ingrédients

- 1/2 tasse (120 ml) d'huile d'olive extra-vierge
- 1/4 tasse (60 ml) de jus de citron frais
- 3 c. à table (45 ml) de concombre pelé, haché fin
- 3 c. à thé (15 ml) d'origan frais, haché
- 1 c. à table (15 ml) DOLE® D'Oignon Rouge, haché
- 1 c. à thé (5 ml) de poivre au citron

### Méthode

1. Fouetter ensemble tous les ingrédients.
2. Incorporer à la Romaine classique DOLE®.





# 6 délicieuses recettes de vinaigrettes Dole, qui viennent du cœur.

À vrai dire, elles proviennent de mes fichiers. Mais j'y ai quand même mis beaucoup d'amour.



## Vinaigrette Ranch au bacon (Délicieuse avec le mélange Américain DOLE)

(Donne environ 1 tasse ou 240 ml)

### Ingrédients

- 1/2 tasse (120 ml) de mayonnaise légère
- 1/4 tasse (60 ml) de crème sure faible en gras
- 1/3 tasse (80 ml) de bacon, émietté
- 1 c. à table (15 ml) de ciboulette fraîche, hachée
- 1 c. à table (15 ml) de vinaigre de cidre de pomme
- 1 c. à thé (5 ml) d'oignon émincé
- 1 pincée de poivre blanc

### Méthode

1. Fouetter ensemble tous les ingrédients.
2. Incorporer au mélange Américain DOLE®.

## Vinaigrette au xérès (Délicieuse avec le mélange Récolte tendre DOLE)

(Donne environ 1 tasse, 240 ml)

### Ingrédients

- 1 tasse (240 ml) d'huile d'olive extra-vierge
- 1/4 tasse (60 ml) vinaigre de xérès
- 3 gousses d'ail hachées fines
- 1 pincée de sel

### Méthode

1. Fouetter ensemble tous les ingrédients.
2. Incorporer au mélange Récolte tendre DOLE®.



# 6 délicieuses recettes de vinaigrettes Dole, qui viennent du cœur.

À vrai dire, elles proviennent de mes fichiers. Mais j'y ai quand même mis beaucoup d'amour.

## Vinaigrette balsamique (Délicieuse avec le mélange Printanier DOLE)

(Donne environ 1 tasse ou 240 ml)

### Ingrédients

- $\frac{3}{4}$  tasse d'huile (180 ml) d'olive extra-vierge
- $\frac{1}{4}$  tasse (60 ml) de vinaigre balsamique
- 2 gousses d'ail, hachées fines
- 1 c. à table (15 ml) de jus de citron frais
- Zeste d'un citron

### Méthode

1. Fouetter ensemble tous les ingrédients.
2. Incorporer au mélange Printanier DOLE®.

## Vinaigrette au yogourt et aux graines de pavot (Délicieuse avec les jeunes pousses d'épinards DOLE)

### Ingrédients

- 1 c. à table (15 ml) de vinaigre de cidre de pomme
- $\frac{1}{2}$  c. à thé (2 ml) de moutarde sèche
- $\frac{1}{2}$  c. à thé (2 ml) de miel
- $\frac{1}{8}$  c. à thé (0,5 ml) de sel
- 3 c. à table (45 ml) de yogourt nature ou à la vanille
- $1\frac{1}{2}$  c. à table (22 ml) d'huile végétale
- $\frac{1}{2}$  c. à thé (2 ml) de graines de pavot
- 1 à 2 c. à thé (5 à 10 ml) d'eau, pour diluer

### Méthode

1. Dans un petit bol, verser le vinaigre, la moutarde, le miel et le sel. Incorporer le yogourt, l'huile et les graines de pavot. Diluer avec de l'eau, au besoin.
2. Déposer les épinards dans un plat de service ou des assiettes. Recouvrir avec les fruits et arroser le tout de vinaigrette.
3. Incorporer au jeunes pousses d'épinards DOLE®.

