



SALADE DE LENTILLES ET ŒUFS MOLLETS

Une bonne salade rafraîchissante et rassasiente.

 10 minutes 15 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de lentilles en conserve (attention, il peut y avoir des traces de gluten)
- 1 unité grande de carotte, crue [165 g]
- 100 grammes de laitue frisée, crue
- 20 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [116 g]
- 4 c à s de vinaigre, cidre
- 2 cuillères à café de moutarde à l'ancienne [12 g] sans gluten
- Sel
- Poivre
- 1 unité moyenne d'échalote, crue [26 g]
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [20 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le œufs 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante, sortez-les puis laissez-les refroidir. Pelez la carotte, râpez-la. Emincez l'échalote. Egouttez les lentilles, versez-les dans un saladier, ajoutez la carotte râpée et l'échalote émincée.
- 2° Dans 1 bol, émulsionnez l'huile avec la moutarde et le vinaigre, salez et poivrez. Incorporez la vinaigrette à la salade de lentilles.
- 3° Rincez et essorez les feuilles de laitue. Disposez les en rosace sur un plat. Présentez la salade de lentilles par dessus.
- 4° Otez la coquille des œufs en prenant soin de ne pas les fendre, coupez-les en 2 et disposez les sur les lentilles. Parsemez de ciboulette et servez immédiatement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION [494 g] | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 85 kcal | 420 kcal | 21 % |
| PROTÉINES | 5 g | 23 g | 46 % |
| GLUCIDES | 7 g | 34 g | 13 % |
| SUCRES | 2 g | 8 g | 9 % |
| LIPIDES | 4 g | 19 g | 26 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 3 g | 15 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g | 13 g | 52 % |
| SODIUM | 307 mg | 1517 mg | 63 % |