



## 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 %