



SALADE DE LENTILLES À LA MAROCAINE

 5 minutes 25 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de lentille verte, sèche
- 1/2 pomme
- 1 poignée de raisin, sec [20 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de lin [10 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- 50 grammes de coriandre, fraîche
- 1 CàS de jus de citron
- 1 Cuillère à café de cumin en poudre [5 g]
- Quelques feuilles de menthe fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire les lentilles vertes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Les égoutter et les laisser refroidir.
- 2° Préparer la vinaigrette : dans un saladier, fouettez l'huile d'olive, de lin, le jus de citron, l'ail, le sel, le poivre, le cumin.
- 3° Peler la pomme et la couper en petits morceaux.
- 4° Dans un saladier mettre la pomme, les raisins secs et les lentilles refroidis Laver la coriandre, ôter les tiges et hacher rapidement les feuilles. En saupoudrer la salade au moment de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [255 g]	% AR
ÉNERGIE	125 kcal	320 kcal	16 %
PROTÉINES	7 g	18 g	37 %
GLUCIDES	21 g	53 g	21 %
SUCRES	9 g	24 g	27 %
LIPIDES	9 g	23 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	15 g	60 %
SODIUM	18 mg	45 mg	2 %