



SALADE DE LENTILLES À LA FETA

 10 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de lentille verte, bouillie/cuite à l'eau
- 100 grammes de feta AOP
- 1 boîte moyenne d'artichaut, coeur, appertisé, égoutté [240 g]
- 1 unité grande d'oignon rouge, cru [205 g]
- 10 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 15 grammes de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [8 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Placez les lentilles dans un saladier.
- 2° Préparez la vinaigrette : fouettez le vinaigre et l'huile.
- 3° Arrosez les lentilles de vinaigrette et mélangez bien. Ajoutez les artichauts, l'oignon émincé et la fêta grossièrement émiettée, puis remuez délicatement. Assaisonnez de fleur de sel, poivrez, parsemez d'herbes et servez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION [218 g] | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 121 kcal | 264 kcal | 13 % |
| PROTÉINES | 8 g | 17 g | 35 % |
| GLUCIDES | 10 g | 22 g | 8 % |
| SUCRES | 0 g | 1 g | 1 % |
| LIPIDES | 4 g | 9 g | 13 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 5 g | 23 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 6 g | 13 g | 50 % |
| SODIUM | 193 mg | 421 mg | 18 % |