Justine
Diététicien · 629505150

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

1º Placez les lentilles dans un saladier.
2º Préparez la vinaigrette : fouettez le vinaigre et l'huile.
3º 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 %