

**SALADE DE LENTILLES AUX FRAMBOISES, RADIS ET TOFU** 10 minutes 30 minutes 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 300 grammes de lentille blonde, sèche
- 125 grammes de framboise, crue
- 6 unités moyennes de radis rouge, cru (36 g)
- 200 grammes de tofu fumé, préemballé
- 2 brins de thym, séché
- 1 cuillère à soupe de graines de courge
- 2 cm de gingembre, racine crue
- 1 orange à jus
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile de colza (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Déposez les lentilles dans une grande casserole d'eau froide avec le thym et du sel. Faites chauffer jusqu'à ébullition et poursuivez la cuisson selon le temps indiqué sur l'emballage.
- 2° Emincez finement les radis, coupez le tofu en petits dés.
- 3° Préparez la vinaigrette : épluchez le gingembre et râpez-le. Pressez l'orange et mélangez le jus avec le gingembre, le vinaigre balsamique et les huiles. Salez et poivrez.
- 4° Egouttez les lentilles. Retirez le thym avant de les mélanger avec les framboises, les radis, le tofu, les graines de courge et la vinaigrette. Conservez au frais jusqu'au moment de servir.
- 5° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (160 g)	% AR
ÉNERGIE	209 kcal	335 kcal	17 %
PROTÉINES	12 g	20 g	40 %
GLUCIDES	20 g	32 g	12 %
SUCRES	3 g	5 g	6 %
LIPIDES	8 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	9 g	36 %
SODIUM	70 mg	112 mg	5 %