

SALADE DE LENTILLES AU CHORIZO

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de lentille verte, sèche [Copie]
- 70 grammes de chorizo
- 40 grammes de noix concassées
- 2 unités moyennes d'échalote, crue [52 g]
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau froide. Ajoutez les échalotes et 3 tranches de chorizo. Laissez cuire à feu moyen environ 40 min.
- 2° Égouttez les lentilles, retirez les échalotes et le chorizo. Versez la vinaigrette, mélangez bien, ajoutez du sel si besoin et de l'huile selon votre goût.
- 3° Lorsque les lentilles sont tièdes, ajoutez le reste de chorizo et les noix, mélangez et servez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (110 g)	% AR
ÉNERGIE	343 kcal	377 kcal	19 %
PROTÉINES	20 g	22 g	44 %
GLUCIDES	26 g	29 g	11 %
SUCRES	1 g	1 g	2 %
LIPIDES	12 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	11 g	12 g	46 %
SODIUM	273 mg	299 mg	12 %