

SALADE DE LENTILLES, POMME ET CHÈVRE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de lentille verte, sèche (Copie)
- 1 unité moyenne de pomme Granny Smith, pulpe, crue (150 g)
- 160 grammes de fromage de chèvre demi-sec
- 2 unités moyennes d'échalote, crue (52 g)
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincez les lentilles et faites-les cuire 30 min dans un grand volume d'eau. Laissez-les refroidir, puis mélangez-les à la vinaigrette. Coupez la pomme en morceaux, ainsi que le fromage. Hachez finement les échalotes. Ajoutez ces ingrédients aux lentilles, mélangez et servez aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (150 g)	% AR
ÉNERGIE	246 kcal	369 kcal	18 %
PROTÉINES	14 g	21 g	43 %
GLUCIDES	19 g	28 g	11 %
SUCRES	3 g	5 g	5 %
LIPIDES	9 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	8 g	42 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	9 g	38 %
SODIUM	129 mg	193 mg	8 %