



ŒUF MOLLET SUR SA SALADE DE LENTILLES

Salade de lentilles rapide, économique, riche en nutriments et délicieuse

 10 minutes 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de lentilles en conserve
- 150 g de carotte crue
- 200 grammes de laitue, crue
- 20 g Ciboulette fraîche
- 4 oeufs moyens
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra (30 g)
- 4 c à s de vinaigre, cidre
- 2 cuillères à café de moutarde à l'ancienne sans gluten
- Sel
- Poivre
- 1 unité moyenne d'échalote crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cuire les œufs 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante, sortez-les puis laissez-les refroidir. Pelez la carotte, râpez-la. Emincez l'échalote. Egouttez les lentilles, versez-les dans un saladier, ajoutez la carotte râpée et l'échalote émincée.
- 2° Dans 1 bol, émulsionnez l'huile avec la moutarde et le vinaigre, salez et poivrez. Incorporez la vinaigrette à la salade de lentilles.
- 3° Rincez et essorez les feuilles de laitue. Disposez les en rosace sur un plat. Présentez la salade de lentilles par dessus.
- 4° Otez la coquille des œufs en prenant soin de ne pas les fendre, coupez-les en 2 et disposez les sur les lentilles. Parsemez de ciboulette et servez immédiatement.
- 5° Bonne dégustation !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (250 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 91 kcal | 226 kcal | 11 % |
| PROTÉINES | 5 g | 13 g | 25 % |
| GLUCIDES | 6 g | 15 g | 6 % |
| SUCRES | 1 g | 4 g | 4 % |
| LIPIDES | 5 g | 12 g | 17 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 2 g | 11 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 6 g | 23 % |
| SODIUM | 266 mg | 664 mg | 28 % |