Adeline FONTENAY
Diététicien · 359504073

SALADE DE LENTILLES ET ŒUFS MOLLETS

Une bonne salade rafraichissante et rassasiante.

10 minutes
15 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de lentilles en conserve (attention, il peut y avoir des traces de gluten)
- 1 unité grande de carotte, crue (165 g)
- 200 grammes de laitue, crue
- 20 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (232 g)
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (30 g)
- 4 c à s de vinaigre, cidre
- 2 cuillères à café de moutarde à l'ancienne (12 g) sans gluten
- Sel
- Poivre
- 1 unité moyenne d'échalote, crue (26 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Faites cuire le 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.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (300 g)	% AR
ÉNERGIE	91 kcal	272 kcal	14 %
PROTÉINES	5 g	15 g	30 %
GLUCIDES	6 g	18 g	7 %
SUCRES	1 g	4 g	5 %
LIPIDES	5 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	266 mg	797 mg	33 %