

SALADE DE LENTILLES ET TRUITE FUMÉE, SAUCE TARATOR



Les lentilles font partie de la famille des légumineuses et sont un véritable allié de la cuisine santé. Cette recette est à base de lentilles Beluga (les noires), de carottes, de truite fumée et de sauce Tarator (sauce goûteuse, à base de tahiné [pâte de sésame] qui, moins grasse, s'utilise en véritable alternative à la mayonnaise ou la vinaigrette).

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de lentille Beluga (noire) sèche
- 150 grammes de truite d'élevage, fumée
- 2 unités grandes de carotte, crue (330 g)
- 1 cuillère à soupe de tahin ou Purée de sésame (15 g)
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 1 verre d'eau du robinet (120 g)
- 1 verre de jus de citron, maison (250 g)
- 2 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 cuillère à soupe de persil, frais (5 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincer les lentilles à l'eau froide et les porter à ébullition dans une casserole d'eau. Laisser bouillir selon le temps indiqué sur votre paquet, ou environ 35 minutes. Elles ne doivent pas être trop cuites et rester assez fermes.
- 2° Pendant ce temps, éplucher la carotte et la tailler en petits cubes. Commencer par couper des lamelles épaisses, puis des tronçons épais et finir par les tailler en cubes.
- 3° Dans un saladier, mélanger le tahiné, l'huile et le jus de citron. Battre au fouet ou à la fourchette pour créer une émulsion puis ajouter l'eau froide.
- 4° Ajouter les lentilles égouttées et tièdes. Bien mélanger et placer au réfrigérateur.
- 5° Une fois les lentilles froides, ajouter les carottes, les tranches de truite taillées en dés et le persil. Servir froid.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (283 g)	% AR
ÉNERGIE	42 kcal	119 kcal	6 %
PROTÉINES	9 g	26 g	52 %
GLUCIDES	13 g	36 g	14 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	3 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	13 g	52 %
SODIUM	254 mg	716 mg	30 %