



## SALADE LENTILLES, COURGETTES GRILLÉES ET SAUCE RAÏTA

Cuire beaucoup de courgettes d'un coup : cela servira pour d'autres recettes (tartes, salade, dans des pâtes, etc)

 20 heures 45 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 500 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 200 grammes de lentille verte, bouillie/cuite à l'eau
- 3 courgettes
- 250 grammes de tomate cerise, crue
- 6 brins de coriandre
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (30 g)
- Pour la sauce Raïta : 1/2 concombre
- 2 brins de menthe fraîche
- 200 grammes de yaourt à la grecque, nature

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez la sauce raïta : râpez le concombre à l'aide d'une râpe à gros trous. Dans un bol, mélangez le yaourt, le concombre, quelques feuilles de menthe hachées, un peu de sel et de poivre. Couvrez et réservez au frais.
- 2° Mettez les lentilles dans une casserole, couvrez-les d'eau froide. Ajoutez le bouillon, portez à ébullition et laissez mijoter pendant 20 minutes. Égouttez et laissez refroidir.
- 3° Préchauffez un grill en fonte. Coupez les courgettes en fines tranches et badigeonnez-les d'huile à l'aide d'un pinceau. Faites-les griller en les retournant de temps en temps jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Disposez-les ensuite dans un plat. Arrosez-les de 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, salez et poivrez. Laissez refroidir.
- 4° Faites griller à la suite sur le grill les blancs de poulet coupés en aiguillettes. Salez-les et poivrez-les. Retournez-les plusieurs fois en cours de cuisson. Laissez-les refroidir.
- 5° Mettez les lentilles cuites dans un saladier. Salez-les, poivrez-les, puis ajoutez les 2 cuillères à soupe de vinaigre restantes et 1 filet d'huile d'olive. Mélangez.
- 6° Ajoutez les tomates cerises coupées en deux, un peu de menthe et de coriandre effeuillées, mélangez. Disposez les aiguillettes de poulet et les tranches de courgettes sur le dessus. Accompagnez de la sauce.
- 7° Crédit photo : pinterest

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (534 g)	% AR
ÉNERGIE	67 kcal	355 kcal	18 %
PROTÉINES	8 g	40 g	81 %
GLUCIDES	4 g	22 g	8 %
SUCRES	2 g	12 g	13 %
LIPIDES	3 g	16 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	26 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	36 %
SODIUM	113 mg	601 mg	25 %