



SALADE DE LENTILLE À L'ÉCHALOTE

par personne

🕒 5 minutes
🕒 5 minutes
🍴 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de lentille, cuisinée, appertisée, égouttée corrigé
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g) ou 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de colza (10 g)
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)
- 2 grammes de vinaigre
- 10 grammes d'échalote, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° si lentilles sèches (40g crue) : faire tremper minimum 12h; idéalement 24h dans de l'eau froide cuisson : départ dans de l'eau froide non salée. Saler à mi-cuisson. Égoutter et refroidir sous l'eau froide.
- 2° si lentilles appertisées (boite de conserve) (100g) : Égoutter les lentilles
- 3° Laver, éplucher et émincer l'échalote
- 4° Vinaigrette : mélanger la moutarde et le vinaigre Ajouter progressivement l'huile d'olive ou colza
- 5° Saler et poivrer
- 6° Mélanger la vinaigrette, les échalotes et les lentilles

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (128 g)	% AR
ÉNERGIE	144 kcal	184 kcal	9 %
PROTÉINES	5 g	7 g	14 %
GLUCIDES	10 g	13 g	5 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	9 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	17 %
SODIUM	268 mg	343 mg	14 %