Morgane Allous
Diététicien · 59 95 0698 7

SALADE DE LENTILLE LOW CARBS

plat végétarien à 16g de protéines par personne

30 minutes
1 heure
2 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de lentille verte, sèche
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 1 unité moyenne de poivron vert, cru (185 g)
- 2 portions moyennes de tomate, crue (200 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 10 grammes de herbes de Provence, séchées
- 1 verre de jus de citron, maison (120 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Faire tremper les lentilles la veille dans un plat avec de l'eau, puis égoutter le lendemain matin. Faire cuire dans 750ml d'eau durant 35 minutes
2° Préparer les poivrons. Les laver et couper en dés. Laver les tomates et les couper en morceaux. Eplucher les oignons et les couper en lamelles. Hacher les fines herbes en petits morceaux
3° Egoutter puis verser les lentilles dans la préparation et laisser refroidir

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (521 g)	% AR
ÉNERGIE	24 kcal	125 kcal	6 %
PROTÉINES	6 g	29 g	59 %
GLUCIDES	12 g	63 g	24 %
SUCRES	3 g	16 g	18 %
LIPIDES	2 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	26 g	105 %
SODIUM	11 mg	59 mg	2 %