



## SALADE DE LENTILLES (POSSIBLE DE DÉRIVER AVEC DU QUINOA)

Une salade super complète avec protéines et féculents je vous le recommande c'est très simple à réaliser et vraiment excellent !

 10 heures 20 heures 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 50 grammes de lentilles vertes Carrefour
- 30 grammes de feta AOP
- 1 unité moyenne de poivron, vert, jaune ou rouge, cru (185 g)  
J'aime mélanger toutes les sortes pour la couleur
- 30 grammes de grenade, pulpe et pépins, crue
- 1/2 unité petite d'oignon rouge, cru (30 g) ou 1 oignon blanc nouveau (cebette)
- 15 grammes d'olives noires entières dénoyautées
- 10 grammes de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 unité petite de citron, pulpe, cru (45 g)
- 1 cuillère à café de miel (8 g)
- 1/2 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, non iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) (3 g)
- 10 grammes de noix de cajou, grillée, ou noix de pécan ou cramberrie séchées
- 1 poignée de persil, frais ou coriandre fraîche
- 60 grammes de tomate cerise, crue (facultatif)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cuire les lentilles dans de l'eau frémissante salée pendant 25 min comme indiqué sur le paquet.
- 2° Rince puis coupe les poivrons en petits carrés, et l'oignon en tout petits.
- 3° Egoutte les lentilles, rince les puis mélanger dans un bol lentilles + légumes (dont herbes)
- 4° Fais ta vinaigrette dans un petit bol en mélangeant huile+sel+citron+miel+balsamique
- 5° Dispose dans un plat creux : lentilles + légumes, herbes, olives + feta émiéttée + noix de cajou
- 6° Verse la vinaigrette et laisse au frais 30min avant de déguster ! BON APP

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (420 g)	% AR
ÉNERGIE	120 kcal	503 kcal	25 %
PROTÉINES	5 g	22 g	44 %
GLUCIDES	12 g	49 g	19 %
SUCRES	5 g	21 g	23 %
LIPIDES	7 g	28 g	39 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	40 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	13 g	54 %
SODIUM	380 mg	1596 mg	66 %