



SALADE DE LÉGUMINEUSES

Un plat végétarien complet, idéal pour une salade le midi ! Rajoutez une petite portion de riz complet et vous aurez un apport en protéines complètes.

 25 minutes 55 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de mélange de céréales et légumineuses, cru
- 1 poivron rouge
- 250 grammes de tomates cerise
- 1 grand de concombre
- 1 oignon
- 60 g d'olives vertes
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra (30 g)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1/2 cuillère à café de moutarde (3 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le mélange selon les indications du paquet. Coupez les légumes en petits morceaux. Mettez les ingrédients de la salade dans un bol.
- 2° Faites la vinaigrette dans un autre bol avec l'huile d'olive, le vinaigre et la moutarde. Mélangez-la.
- 3° Ensuite, assaisonnez à votre convenance, sel, poivre et épices.. Et versez-la sur la salade.
- 4° Laissez macérer 30 minutes avant de servir

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (228 g)	% AR
ÉNERGIE	137 kcal	312 kcal	16 %
LIPIDES	6 g	13 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	182 mg	415 mg	17 %
GLUCIDES	17 g	38 g	13 %
SUCRES	4 g	9 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	9 g	34 %
PROTÉINES	4 g	9 g	—