



SALADE DE LENTILLES BETTERAVES ET FÊTA

Profitez d'une salade fraîche et complète.

 10 minutes

 30 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de lentille vertes
- 4 portions grandes de carotte, crue (600 g)
- 200 grammes de betterave rouge, cuite
- 100 grammes de feta AOP
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile de sésame (20 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 200 grammes de quinoa, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une casserole, faites bouillir de l'eau. Avant de plonger vos lentilles dans l'eau bouillante rincez les à l'eau clair. Après cuisson, égouttez les et laissez les refroidir.
- 2° Faites aussi cuire le blanc de poulet dans une poêle à feu moyen avec très peu d'ajout de matière grasse.
- 3° Pendant ce temps, râpez les carottes et découpez en cubes vos betteraves et la fêta.
- 4° Dans un saladier, mettez vos lentilles, les carottes, betteraves, fêta. Assaisonnez avec l'huile de sésame.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (335 g)	% AR
ÉNERGIE	178 kcal	598 kcal	30 %
LIPIDES	6 g	21 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	31 %
CHOLESTÉROL	5 mg	16 mg	5 %
SODIUM	101 mg	339 mg	14 %
GLUCIDES	23 g	76 g	25 %
SUCRES	4 g	12 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	35 %
PROTÉINES	7 g	25 g	—