



SALADE AUX LENTILLES ET CAROTTES

Une entrée protéinée pour varier un peu.

 10 minutes 40 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 portion de lentille verte, bouillie/cuite à l'eau (200 g)
- 2 carottes
- 1 gros oignon
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Portez à ébullition une casserole d'eau puis versez-y les lentilles. Laissez cuire à couvert pour limiter l'évaporation pendant 30 minutes. Égouttez puis laissez refroidir les lentilles.
- 2° Versez un filet d'huile d'olive dans une poêle puis faites monter en température. Coupez les oignons en dès puis versez-en les 3/4 dans la poêle. Remuez avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- 3° Épluchez et coupez les carottes en dès puis versez-les dans la poêle avec les oignons.
- 4° Salez et poivrez à votre convenance puis ajoutez un filet d'huile d'olive si besoin.
- 5° Lorsque les carottes commencent à devenir moelleuses, versez le contenu de la poêle dans un bol à salade. Ajoutez-y les lentilles réservées précédemment ainsi que le persil ciselé. Pour apporter un petit croquant vous pouvez ajouter le reste des oignons [crus].
- 6° Laisser refroidir le tout au frigo.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (203 g)	% AR
ÉNERGIE	92 kcal	186 kcal	9 %
PROTÉINES	5 g	11 g	22 %
GLUCIDES	12 g	24 g	9 %
SUCRES	3 g	6 g	7 %
LIPIDES	2 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	11 g	45 %
SODIUM	24 mg	49 mg	2 %