



## SALADE FROIDE DE LENTILLES

Un plat végétarien protéiné et simple à préparer. Vous pouvez ajouter des oléagineux pour le croquant.

 30 minutes 1 heure 2 portions

## INGRÉDIENTS

- 200 grammes de lentille verte, sèche
- 1 poivron rouge, cru
- 1 poivron vert, cru
- 2 tomates
- 1 oignon
- Des herbes de Provence
- Le jus d'un citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites tremper les lentilles la veille dans un plat avec de l'eau, puis égouttez le lendemain matin. Faites cuire dans 750ml d'eau durant 35 minutes .
- 2° Lavez et coupez en dés les poivrons. Lavez les tomates et coupez-les en morceaux. Epluchez les oignons et coupez-les en lamelles. Disposez le tout dans un saladier.
- 3° Ajoutez les lentilles à la préparation., puis le citron, l'huile et les herbes. C'est prêt.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (482 g)	% AR
ÉNERGIE	24 kcal	115 kcal	6 %
PROTÉINES	6 g	29 g	58 %
GLUCIDES	13 g	61 g	24 %
SUCRES	3 g	15 g	17 %
LIPIDES	2 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	25 g	99 %
SODIUM	12 mg	57 mg	2 %