

Des recettes équilibrées végétaliennes

Salade de lentilles



Valeurs nutritives par portion

Énergie	515 kcal
Protéines	21 g
Graisses	21 g
Glucides	52 g

Des recettes équilibrées végétaliennes

Salade de lentilles

Pour 4 portions

Ingrédients

250 g de lentilles Beluga
3 oignons de printemps
2-3 carottes
½ concombre
8 tomates cerises
2-3 cs d'amandes
1 bouquet de persil

Pour la sauce

4 cs de jus de citron
2 cs de purée d'amande blanche
2-3 cs d'huile d'olive
1 cc de moutarde

Sel, poivre

Servir avec 4 tranches de pain complet



Préparation

1. Cuire les lentilles Beluga selon les instructions figurant sur l'emballage et les laisser refroidir.
2. Couper les légumes (oignons de printemps, carottes, concombre, tomates cerises) en petits cubes, concasser grossièrement les amandes, hacher finement le persil.
3. Bien mélanger tous les ingrédients de la sauce.
4. Mélanger le tout et servir accompagné de pain.

Astuce:

Ajouter un poivron rouge pour un peu plus de croquant.