

SALADE MÉLI-MÉLO DE LENTILLES

Samedi 26 Mai 2018

Une petite assiette pour fortes chaleurs :

Salade méli-mélo de lentilles pour 2 personnes et 5pp- 2spl
par part

- 140 g de lentilles cuites*
- 2 œufs durs *
- 8 tomates cerises*
- 10 radis roses*
- quelques feuilles de sucrose*
- ciboulette*
- 2 cuillères à café d'huile de colza
- vinaigre de cidre

Sel poivre blanc

Dans deux assiettes, déposer des feuilles de sucrose et éparpiller dessus les lentilles, les œufs coupés en cubes, les radis coupés en rondelles .

Couper les tomates en 2 et les disposer en couronne

Saupoudrer de ciboulette émincée

Napper de vinaigrette : sel poivre vinaigre huile un peu d'eau gazeuse et bien émulsionner.



Dans le cadre du programme Liberté vous pouvez mettre 2 œufs durs par personne et un peu plus de lentilles pour le même

comptage : 2spl

Recette simplissime et c'est la grande mode

Pour le repas du soir : salade méli-mélo de lentilles (5pp-2spl) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0 sp). Total : 6pp-2spl

Très bon début de week-end

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés