

salade fruitée de lentilles

Vendredi 05 Avril
2019

Les lentilles ayant un goût assez neutre, pourquoi ne pas les associer à un fruit ?

Salade fruitée de lentilles pour 2 personnes et 2pp-1 spl par part

- 2 belles poignées de mâche *
- 1 grosse poire comice ou 2 petites Williams *
- 12 radis roses*
- 120 g de lentilles cuites *
- 2 petits oignons nouveaux *
- 2cuillerées à café d'huile de colza
- vinaigre de cidre
- sel poivre
- un citron jaune*

Dans un grand saladier, préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile et un filet d'eau gazeuse. Bien émulsionner.

Peler la poire, ôter le cœur, la citronner et la couper en morceaux

Mettre dans le saladier la mâche, les radis coupés en rondelles, la poire, les lentilles et les oignons émincés.

Mélanger au moment de servir



Très bonne alliance entre la poire et les lentilles.
D'ailleurs si cela n'avait pas été bon, je n'aurais jamais donné la recette.

Pour la vinaigrette, vous pouvez opter pour une huile de noix qui apporte encore plus de saveur

Pour le repas du
soir : une galette céréale bio (3pp-3sp) -salade fruitée de lentilles
(2pp-1spl-2petits suisses 0 % (1pp-1sp). Total : 6pp-5spl

Très belle journée à vous toutes et tous

Lilou 3158: blog
cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés