

# SALADE DUNKERQUOISE LENTILLES CAROTTE

Lundi 03 Février 2020

Pourquoi ce titre ? À cause des harengs lors du carnaval de Dunkerque

**Salade dunkerquoise lentilles carotte pour 2 personnes  
et 6sp vert ☐  
-2 spl bleu☐  
-2spv violet☐par  
part**

-100 g de filets de hareng fumé nature sans huile \*

-200 g de lentilles cuites \*

-200 g de carottes râpées \*

-1 orange à jus \*

-2 cuillères à café d'huile d'olive

-vinaigre de cidre

-sel poivre

-persil \*

Déposer dans 2 assiettes creuses les lentilles puis les carottes râpées

Couper les filets de hareng en petits tronçons et les déposer en couronne

Saupoudrer de persil émincé

Napper de sauce vinaigrette à l'orange : sel poivre vinaigre jus de l'orange huile. Bien émulsionner et verser sur

la salade

Servir aussitôt



Si vous préparez cette salade en avance, garder la au frais et ne l'assaisonner qu'au moment du repas

C'est une recette toute simple mais bien rassasiante et bien colorée

Pour le repas du soir : salade dunkerquoise lentilles  
carotte (6sp vert □-2spl  
bleu□- 2 spv  
violet□) -2 petits suisses 0% (1sp vert □-1sp bleu□- 0spv  
violet □)  
-1 poire (0sp). Total : 7sp vert □  
-3 spl bleu□- 2 spv  
violet□

Très bon début de semaine

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou  
light.fr**

**Tous droits réservés**