SALADE DE LENTILLES TERRE MER

Jeudi 06 mars 2025

Salade complète bien rassasiante pour peu de points.

Salade de lentilles terre mer pour 2 personnes et 4 sp vert – 1 spl bleu – 1spv violet – 1psp par part

*-1 œuf dur moyen**

*–120 g de grosses crevettes décortiquées **

*-160 g de lentilles cuites**

*-1 petite betterave cuite**

*-feuilles de trévise**

*-persil émincé**

-4 cuillerées à café de vinaigrette allégée

Détailler la betterave en petits dés.

Rajouter les dés de betterave aux lentilles et bien mélanger.

Écailler l'œuf dur et le couper en deux.

Nettoyer les feuilles de trévise, les éponger et les couper en lanières

Garnir deux assiettes de feuilles de trévise et rajouter les lentilles et les dés de betterave.

Poser les crevettes au centre en cercle et rajouter le demi-œuf dur au centre.

Saupoudrer de persil émincé.

Napper de vinaigrette au moment de servir.

L’indice glycémique de cette salade est bas.

J’ai cuit les lentilles au préalable mais vous pouvez prendre des lentilles en conserve.

J’ai aussi cuit les grosses crevettes (gambas)dans de l’eau frémissante légèrement salée avant de les décortiquer.

Pour le repas du soir : salade de lentilles terre mer (4 sp vert – 1 spl bleu – 1 spv violet – 1 psp) – 1 yaourt 0% (2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – 100 g de compote maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 6 sp vert – 1 spl bleu – 1 spv violet – 1 psp)

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light. fr

Tous droits réservés