# SALADE DE LENTILLES AUX CREVETTES

**Vendredi 09 Décembre 2016**

Rapide , facile , à préparer d'avance ,quoi de mieux pour le repas de retour des courses de Noël !

**Salade de lentilles aux crevettes pour 2 personnes et 7pp- 5 sp vert -1spl bleu -1 spv violet  par part**

-200 g de lentilles cuites *

-200 g de petites crevettes roses cuites, décortiquées*

-1 œuf dur*

-ciboulette *

-2 cuillerées à café d’huile de colza

-vinaigre

-sel poivre

Préparer la vinaigrette dans un petit saladier : sel, poivre, vinaigre, huile, filet d’eau, ciboulette émincée

Verser les lentilles, les crevettes, l’œuf coupé en dés et bien mélanger.

A servir aussitôt ou garder au frais

Pour le repas : potage de courgettes ( 0pp- 0 sp) – salade de lentilles aux crevettes ( 7pp- 5 sp-2 spl) -100 g de fromage blanc 0 % ( 1pp- 1 sp) -1 poire ( 0pp- 0 sp) .Total : 8pp- 6 sp-3spl

Très bon vendredi