

SALADE DE LENTILLES AUX OLIVES

Lundi 01 Juillet
2019

Largement suffisant pour un diner :

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

- 200 g de lentilles cuites *
- 100 g de tomates cerises*
- 1oeuf *
- 30 g d'olives vertes dénoyautées
- ciboulette *
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- vinaigre de cidre
- sel poivre blanc

Cuire l'œuf en omelette dans une poêle à blinis, laisser refroidir puis couper en petits dés

Couper les olives et les tomates en rondelles

Dans un saladier, préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre. Bien émulsionner puis rajouter l'huile et 1 c à s d'eau gazeuse froide et bien mélanger

Verser les lentilles dans le saladier

Rajouter les dés d'omelette, les rondelles de tomates et

d'olives et saupoudrer de ciboulette

Bien mélanger et servir sinon garder au frais



J'ai pris une boîte de lentilles au naturel car il fait vraiment trop chaud pour les cuire

Pour le repas du soir : salade de lentilles aux olives (5pp-2spl) -100 g de fromage blanc 0% (1 pp-1 sp) -framboises (0pp-0sp).

Total : 5pp-3spl

Commencez bien ce nouveau mois d'été et cette nouvelle semaine

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés