

# SALADE MÉLI-MÉLO DE LENTILLES

Samedi 26 Mai 2018

Une petite assiette pour fortes chaleurs :

Salade méli-mélo de lentilles pour 2 personnes et 5pp-5 sp vert – 1 spl bleu – 1 spv violet par part

- 140 g de lentilles cuites\*
- 2 œufs durs \*
- 8 tomates cerises\*
- 10 radis roses\*
- quelques feuilles de sucrine\*
- ciboulette\*
- 2 cuillérées à café d'huile de colza
- vinaigre de cidre

Sel poivre blanc

Dans deux assiettes, déposer des feuilles de sucrine et éparpiller dessus les lentilles, les œufs coupés en cubes, les radis coupés en rondelles.

Couper les tomates en 2 et les placer en couronne

Saupoudrer de ciboulette émincée

Napper de vinaigrette : sel poivre vinaigre huile un peu d'eau gazeuse et bien émulsionner.



Dans le cadre du programme Liberté vous pouvez mettre 2 œufs durs par personne et un peu plus de lentilles pour le même

comptage : 2spl

Recette simplissime et c'est la grande mode

Pour le repas du soir : salade méli-mélo de lentilles (5pp-2 spl) -1 yaourt 0 % (1pp-0spl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0 sp). Total : 6pp-2spl

Très bon début de week-end

**Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)**

**Tous droits réservés**