

SALADE NORDIQUE DE LENTILLES

Mercredi 10 Mai 2017

Un plat complet pour le diner sans se prendre la tête :



Salade nordique de lentilles pour 2 personnes et 8 pp- 8 sp
vert – 1 spl bleu – 1 spv violet par part

- 200 g de lentilles cuites nature *
- 150 g de carottes râpées *
- 150 g de radis noir râpé*
- 120 g de harengs fumés dans MG
- 1 jaune d'œuf dur *

-2 cuillérées à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-Sel poivre

-ciboulette *

Couper les harengs fumés en petits tronçons

Dans deux assiettes, mettre les lentilles au fond puis le mélange carotte, radis noir râpés dessus et les harengs fumés éparpillés sur les légumes.

Saupoudre de jaune d'œuf émietté et de ciboulette émincée.

Servir les assiettes nappées de vinaigrette (sel poivre vinaigre huile un peu d'eau)

Pour cette recette, j'ai pris des lentilles nature en conserve que j'ai bien rincées mais vous pouvez les cuire vous-même.

Pour le repas du soir : salade nordique de lentilles (8pp- 8 sp-1spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)- fraises (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 9 sp-2 spl

Passez un excellent mercredi