

SALADE DE LENTILLES, AVOCAT, KAKI & PAMPLEMOUSSE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Pousses de salade (mâche, épinard, roquette) 2 poignées
- 1 gros kaki = 300g environ
- 1 avocat
- 1 pamplemousse
- Lentilles cuites (conserve égouttée) 120g
- Raisins secs 20g
- Graines de sésame 1 càs
- Herbes aromatiques au choix : basilic, menthe, persil, coriandre
- Vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs, ½ citron jaune (jus), moutarde ½ càc, sel, poivre

Astuces :

- Remplacer les lentilles par des haricots rouges.
- Ajouter 30g de fromage par personne : mimolette, fêta, mozzarella, bleu...

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson Pour 2 personnes

1. Laver la salade et l'égoutter.
2. Laver le kaki, enlever le trognon et le couper en petits cubes.
3. Couper l'avocat en 2, enlever le noyau et le couper en cubes.
4. Préparer des suprêmes de pamplemousse : couper les 2 extrémités du fruit, le peler à vif à l'aide d'un couteau, glisser la lame du couteau entre les membranes blanches et récupérer les suprêmes.
5. Rincer les lentilles à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre et les égoutter.
6. Ciseler finement les herbes aromatiques.
7. Préparer la vinaigrette au citron en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre.
8. Mélanger tous les ingrédients (sans oublier les raisins secs et le sésame) et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr