

SALADE DE LENTILLES, BETTERAVE & POMME



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Jeunes pousses (mâche, roquette ou épinards) 2 poignées
- 1 pomme Granny Smith 200g
- 1 betterave cuite = 150g
- Lentilles cuites (en conserve) 100g
- Fromage au choix 60g : fêta, mimolette, comté, emmental
- 20 amandes = 30g
- 4 abricots secs = 30g
- Herbes aromatiques au choix : menthe, persil, coriandre, basilic
- Vinaigrette au citron : ½ citron jaune, huile d'olive 3 càs, moutarde 1 càc

Astuces :

- Remplacer les lentilles par des pois chiches ou des haricots rouges.
- Remplacer la pomme par de la poire.

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Pour 2 personnes

1. Laver les pousses de salade et les égoutter.
2. Couper la pomme en 2, enlever le trognon, ne pas l'éplucher et la couper en cubes ou en lamelles.
3. Égoutter la betterave et la couper en petits cubes.
4. Égoutter la conserve de lentilles, les rincer à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre et les égoutter de nouveau.
5. Couper le fromage en cubes.
6. Concasser grossièrement les amandes.
7. Couper en petits morceaux les abricots secs.
8. Ciseler finement les herbes aromatiques.
9. Réaliser la vinaigrette au citron en mélangeant le jus de citron jaune, l'huile d'olive, la moutarde.
10. Mélanger tous les ingrédients et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr