

SALADE DE LENTILLES, JEUNES POUSSÉS, ABRICOTS & POIVRONS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 poignées de jeunes pousses = 40g à 60g
- 1/2 poivron = 70g
- 4 petits abricots = 140g
- Raisins secs 2 càs
- Noix 40g
- Lentilles cuites 150g = 8 càs environ
- Fromage au choix 60g : fêta, bleu, mimolette, emmental, mozzarella
- Herbes aromatiques au choix : ciboulette, menthe, coriandre, basilic, aneth
- Vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs + 1/2 citron jaune (jus) + moutarde 1/2 càc + sel + poivre

Astuces :

Hors saison, utiliser des abricots secs et des poivrons marinés en bocaux.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Pour 2 personnes

1. Laver et égoutter les jeunes pousses.
2. Laver le poivron, l'épépiner et le couper en petits **cubes**.
3. Laver les abricots, les dénoyauter et les couper en **quartiers**.
4. **Concasser grossièrement** les noix.
5. Égoutter les lentilles, les **rincer** sous l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre et les égoutter de nouveau.
6. Émietter le fromage ou le couper en **cubes**.
7. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
8. Réaliser la **vinaigrette au citron** en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron jaune, la moutarde, le sel et le poivre.
9. **Mélanger** tous les ingrédients (sans oublier les raisins secs) et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr