

SALADE DE LENTILLES, CHOU KALE, RADIS, BETTERAVE CHIOGGIA & ORANGE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Chou kale 50g (= 2 grosses branches)
- 6 gros radis = 50g
- 1 grosse betterave chioggia = 130g environ
- 1 orange
- Lentilles sèches 100g (= environ 200g cuites)
- 1/2 petit citron jaune (jus)
- Vinaigrette au citron (recette sur le blog)

Astuces :

- Remplacer les lentilles par d'autres légumes secs : fèves, haricots rouges, pois chiches...
- Remplacer le chou kale par des jeunes pousses (mâche, épinards, roquette) ou des endives.
- Remplacer l'orange par un pamplemousse.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 20-25 minutes
Pour 2 personnes

1. Dans une **casserole** remplie d'eau froide, verser les lentilles et les **cuire** environ **20 à 25 minutes**. Les égoutter et les **rincer** à l'eau froide pour les refroidir.
2. Bien laver le chou kale et l'égoutter. **Retirer** la branche (partie dure) et **hacher finement** le chou kale au couteau.
3. Pour **ramollir** les feuilles de chou kale : les mélanger avec le jus du citron jaune.
4. Laver les radis, retirer les extrémités et les couper en **fines rondelles**.
5. Éplucher les betteraves chioggia et les couper en fines rondelles puis en **petits morceaux** (cubes ou fins bâtonnets).
6. Détailler les **suprêmes d'orange** (technique en vidéo sur le blog).
7. **Mélanger** tous les ingrédients, **verser** la vinaigrette au citron et servir.

En coopération avec :



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr