



L'esprit de service

Salade de lentillons de champagne

Recette salée : Août 2018



Ingrédients



- 1 petit fenouil
- 2 poivrons
- 1 carotte
- 2 gros oignons nouveaux
- 1 bouquet garni
- 1 gousse d'ail
- 300 g de lentillons de champagne (ou lentilles traditionnelles)
- 150 g de fromage frais de chèvre ou fêta
- 4 c.a.s de vinaigre de bière
- 2 c.a.s d'huile de sésame
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 petit bouquet de persil

Recette élaborée par notre équipe de diététiciennes

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min



Atouts nutritionnels

Repas végétarien

Riche en fibres, fer et calcium

Préparation



- Découper le fenouil en petits dés et le cuire à l'eau bouillante avec la carotte, l'ail et le bouquet garni (10 min suffisent). Egoutter (conserver le bouillon) et rincer à l'eau froide.
- Faire cuire les lentillons dans le bouillon, récupérer pendant 20 min, rincer à l'eau froide.
- Faire griller les poivrons avec un bon filet d'huile d'olive et retirer la peau après cuisson. Les découper en petits dés une fois refroidis.
- Eplucher et découper le concombre et les oignons ; ajouter le fenouil, les poivrons, le fromage frais et les lentilles bien égouttées.
- Assaisonner à votre goût (vinaigre, huile, persil, sel, poivre ...)
- Servir frais

Valeurs nutritionnelles pour 100 g:

Kcal : 118

Protides : 5,5 g

Glucides : 8,5 g

Lipides : 6,5 g