



DÉFI ALIMENTATION

SALADE DE LENTILLE VERTES, COURGETTE, FETA



4 personnes



20' de préparation



Coût* : 3 €
soit 80cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

- 260 gr de lentilles cuites égouttées
- 1/2 Oignon rouge
- 120 gr de courgette crue Bio
- 4 gros radis Bio
- 60 gr de Fêta
- 1 grosse c-à-s de graines de courge BIO
- 1 grosse c-à-s de raisins secs
- Pour la vinaigrette :
- 3 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-s de vinaigre de cidre
- 1 c-à-c de miel
- 1 c-à-s de persil
- Sel, poivre à convenance

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Naturellement sans gluten.

Les lentilles apportent du fer et des fibres. La courgette consommée crue est riche en eau, Vit C et Vit B. Peu calorique.

VARIANTES ET ASTUCES

Remplacer les graines de courge par des noix ou du sésame. Remplacer les raisins par des abricots secs ou des figues fraîches. Remplacer les courgettes par de la betterave cuite.



LA PRÉPARATION

Égoutter les lentilles dans un écumoire. Les **transférer** dans le saladier.

Verser les raisins secs dans un bol et les **couvrir** d'eau chaude. **Réserver**.

Émincer l'oignon, transférer dans le saladier avec les lentilles.

Rincer la courgette, **ne pas l'éplucher** si elle bio. **La découper** en julienne (petits cubes de 0,5 cm de côtés). **Transférer** dans le saladier avec les lentilles.

Rincer les radis, **ôter** racines et tiges (s'ils sont bio, on peut se servir des feuilles pour un pesto ou une soupe). **Les émincer** en fines rondelles. **Les transférer** dans le saladier.

Émietter la fêta avec la fourchette et la **verser** dans le saladier.

Égoutter les raisins (ou découper en petits dès les abricots ou les figues) et les **transférer** dans le saladier. **Ajouter** les graines de courge.

Fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol. La **verser** dans le saladier puis bien **remuer le tout**. **Laisser** les arômes infuser au frais avant de déguster.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte