

Recette facile

SALADE DE LENTILLES AUX LÉGUMES DE SAISON ET SAUMON FUMÉ

- **Énergie** : 230 kcal
- **Protéines** : 18 g
- **Lipides** : 12 g
- **Glucides** : 18 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 200 g de lentilles vertes
- * 100 g de saumon fumé
- * 2 carottes coupées en petits dés
- * 1 oignon rouge finement haché
- * 1 branche de céleri coupée en petits dés
- * 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- * 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- * Sel et poivre
- * Quelques feuilles de roquette ou de mâche

ÉTAPES

- 1 Rincer les lentilles et les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais encore fermes. Égoutter et laisser refroidir.
- 2 Pendant ce temps, faire cuire les carottes et le céleri dans une petite casserole d'eau bouillante pendant 5-7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres, puis égoutter.
- 3 Dans un grand saladier, mélanger les lentilles refroidies, les légumes cuits (carottes, céleri) et l'oignon rouge haché.
- 4 Ajouter le saumon fumé coupé en petits morceaux ou lanières.
- 5 Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre.
- 6 Verser la vinaigrette sur la salade, bien mélanger.
- 7 Garnir avec des feuilles de roquette ou de mâche.