

SALADE D'ÉTÉ AUX LENTILLES CORAIL

POUR **6**
PERSONNES

Ingrédients

- 250 g de lentilles corail
- 100 g de tomates cerises
- 1 oignon doux
- 100 g de fromage
- 1 petit bouquet de persil
- 1 c. à s. de vinaigre de vin
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Poivre
- Fleur de sel
- 1 c. à s. miel

Préparation

- Rincer les lentilles à l'eau claire.
- Plonger les lentilles dans une grande casserole d'eau froide salée.
- Porter les lentilles à ébullition puis les laisser cuire 3 min à feu moyen.
- Égoutter et laisser refroidir.
- Couper les tomates en dés (ôter les graines) et le fromage en cube.
- Émincer l'oignon.
- Ciseler les feuilles de persil.
- Mettre tous les ingrédients dans un saladier.
- Saler, poivrer.
- Ajouter le vinaigre, l'huile d'olive et le miel.
- Mélanger puis décorer d'un brin de persil.



LE CONSEIL NUTRITION DU DIÉTÉTIICIEN

Les lentilles corail ont un rôle d'antioxydant et un impact très faible sur la glycémie.

Elles sont riches en :

- Glucides complexes • Fibres
- Protéines végétales • Fer

Les lentilles corail peuvent aussi être utilisées en purée ou en velouté.

C'EST FAIT CHEZ NOUS !

- Les lentilles corail sont produites par **Alliance Bio** à Moncrabeau
- Les tomates sont produites par **Les paysans de Rougeline** à Marmande
- Le fromage provient de la **Fromagerie Baechler** au Temple-sur-Lot
- Le miel vient des **ruchers de Saint-Victor** à Blaymont



LOT-ET-GARONNE
Le Département Cœur du Sud-Ouest

