

Fraich'salade végétarienne aux épices

Saison



Niveau 

Peut-être
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des
allergènes à déclaration
obligatoire (ADO) :

« Lait et produits à base
de lait » : supprimer le fromage
de la recette.

Coût

1,80€ / pers.
estimé
achat matières
premières

(Prix avec aliments
moyenne gamme)

Ingredients

4
pers.

250 g de lentilles vertes sèches (à cuire)

1 poivron rouge ou jaune ou orange

900 g de tomates fraîches de votre choix

2 petites courgettes (env. **400 g** en tout)

160 g de fromage
(feta, mozzarella, comté, chèvre, etc)

1 échalote

1 gousse d'ail

2 C à soupe d'huile d'olive

2 C à soupe de vinaigre balsamique

sel/poivre ou « **5** baies »

$\frac{1}{2}$ bouquet de coriandre ou persil ou basilic frais

$\frac{1}{2}$ botte d'oignons nouveaux

$\frac{1}{2}$ bouquet de basilic frais

1 C à soupe d'épices : curry,
curcuma, mélange d'épices.

 Temps

40 min

Préparation
et cuisson

dont **20** min
de cuisson



Fraich' salade végétarienne aux épices

Préparation

- Laver les lentilles sèches et les mettre dans une casserole d'eau non salée (pour éviter qu'elles durcissent à la cuisson). Dans l'eau de cuisson ajouter la gousse d'ail épluchée mais entière et les épices. Après frémissement laisser cuire 20 min. Egoutter et passer sous l'eau froide.

Pendant la cuisson des lentilles :

- Laver tous les légumes et les herbes fraîches. Au fur et à mesure que les légumes sont coupés, les mettre dans un grand saladier de service.
- Eplucher le poivron ; le couper en petites cubes.
- Couper les tomates en morceaux (à votre goût).
- Couper les deux extrémités des courgettes (on garde la peau). Les couper en cubes.
- Couper le fromage en petits cubes.
- Eplucher l'échalote et l'émincer.
- Dans le saladier qui contient tous les légumes et le fromage en morceaux, ajouter les lentilles.
- Ajouter les herbes fraîches ciselées et mélanger délicatement. Garder au réfrigérateur et sortir le plat 15 min avant dégustation.
- Préparer la vinaigrette dans un petit bol en mélangeant vivement l'huile d'olive, le vinaigre balsamique le sel, le poivre / « 5 baies ». Chaque personne ajoute la quantité de vinaigrette qu'il souhaite dans son assiette.

Alternatives et astuces

- Remplacer les lentilles vertes par : lentilles blondes, haricots rouges, lentilles en boîte (mais riches en sel), riz basmati + haricots rouge, quinoa + pois chiches, nouilles de riz ou de soja, épeautre + pois chiches, une partie des lentilles par du maïs en grains.
- Ajouter : piment végétarien, olives, oignon rouge, graines de cumin, Tabasco, pesto rouge.
- Autres légumes : concombre, avocat, cœur d'artichaut, haricots verts, céleri branche, tomates séchées, soja frais, carottes râpées.
- Confire le poivron émincé dans l'huile d'olive.

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : légumes, féculents, produits laitiers dont aliments riches en protéines
 Ce plat apporte, par personne :
 150 g de légumes
 150 g de féculents cuits (lentilles)
 40 g de fromage
 24 g de protéines (lentilles+ fromage).

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter un fruit.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI
 Ce plat apporte 43 g de glucides/personne. et la portion de légumes recommandée. On peut augmenter la quantité de légumes. Ce plat est riche en fibres donc améliore les glycémies.
 Pour que le repas soit complet, il faut ajouter un fruit.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

La recette ne contient pas d'aliment riche en acide gras saturé. Pour améliorer les apports en oméga 3, on peut remplacer l'huile d'olive par de l'huile de colza ou lin. On peut aussi tout simplement ajouter 1 à 2 C à café de graines de lin concassées.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations

On n'ajoute pas de sel dans la recette et on n'utilise pas de lentilles cuites en boîte. Surtout ne pas remplacer le sel (chlorure de sodium) par du sel « de régime » : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

