

## Salade complète boostée en protéines et calories

Saison



Niveau 

Peut-être  
réalisée par 

Présence d'allergènes

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

**Protéines de lait de vache** : ne pas  
mettre le fromage

## Ingredients

4  
pers.

**250 g** lentilles vertes crues  
**250 g** de carottes  
**2** avocats (ou **400 g** d'avocat tropical)  
**240 g** de filet de poulet cru  
**120 g** de fromage (fêta, comté...)  
**1** échalote  
**1** gousse d'ail  
**1 C** à café rase de thym séché  
**1 C** à café rase de curry  
**1 C** à café rase de curcuma  
**4 C** à soupe d'huile de colza  
**2 C** à soupe de vinaigre balsamique  
sel/poivre ou "**5 baies**"

**En option** : persil frais, ciboulette,  
coriandre, oignons grillés

## Coût

**2€ / pers.**  
pour un plat complet

estimé achat  
matières premières

(Prix avec aliments  
moyenne gamme)



## Temps

**50 à 55 min**  
Préparation et cuisson

dont **20 min**  
**à 25 min**  
de cuisson



## Salade complète boostée en protéines et calories

### Préparation

- Dans une grande casserole, mettre les lentilles crues, le curry, le curcuma, le thym, l'ail écrasé, le poivre "5 baies". Remplir d'eau froide et démarrer la cuisson. Les lentilles sont cuites au bout de 20 à 25min.
- Pendant la cuisson des lentilles, cuire le poulet. Prendre une poêle anti adhésive ; étaler quelques gouttes d'huile avec un papier absorbant et bien faire chauffer la poêle. Faire dorer les morceaux de poulet de chaque côté puis baisser le feu et laisser cuire à cœur.
- Quand le poulet est cuit, couper en fines lamelles.
- Eplucher, laver, râper les carottes. Garder.
- Eplucher l'avocat ; le couper en cubes. Garder.
- Couper le fromage en cubes.
- Quand les lentilles sont cuites, les égoutter. Les mettre dans un saladier. Ajouter : les blancs de poulet, l'avocat, les carottes râpées, le fromage.
- Ajouter l'huile de colza, le vinaigre balsamique, l'échalote émincée, du poivre "5 baies" et du sel. Remuer délicatement. On peut également faire une présentation à l'assiette - Déguster !

### Besoins nutritionnels en cas de cancer

- **En cas de cancer, les besoins en protéines et calories augmentent** : on se base sur le poids ou le poids réajusté (IMC = 25) en cas de surpoids/obésité.  
Les besoins nutritionnels par jour sont de :  
=> **35 kcal/kg de poids de corps et**  
=> **1,5 g de protéines /kg de poids de corps.**

### Alternatives et astuces

- Autres légumes : céleri branche, petits pois, tomate en été, tomates cerises, concombre, poivrons crus ou confits à l'huile d'olive, fond d'artichaut, mâche, betterave crue/cuite.
- Remplacer le poulet par : dinde, reste de viande blanche, œuf mollet/plat/dur, saumon frais ou fumé, thon en boîte, restes de poisson cuit, lardons, bacon, jambon, magret de canard fumé.

## Informations

### Diététiques et nutritionnelles

**Les groupes d'aliments couverts par ce plat complet sont :** viande/poisson/œuf, légumes dont l'avocat riche en huile, féculents riches en protéines/fibres, produits laitiers, matières grasses riches en oméga 3

**Ce plat apporte par personne :**  
155 g de féculents cuits riches en protéines  
150 g de légumes  
50 g de viande/poisson/œuf cuit  
30 g de fromage  
39 g de protéines  
695 kcal

**Si la recette convient aux diabétiques : OUI**  
Légumes et féculents sont associés dans le plat. Très bon apport en légumes et fibres, ce qui améliore la glycémie. Ce plat complet apporte 32 g de glucides/personne. Ajouter un fruit frais/cuit pour avoir un repas complet

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

L'huile de colza est riche en oméga 3 et le poulet est pauvre en acides gras saturé. On peut utiliser un fromage moins gras : du chèvre frais.

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

On supprime le fromage de la recette (riche en sel) et on n'ajoute pas de sel dans la vinaigrette.  
**ATTENTION :** dans votre alimentation au quotidien, 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)

