

Salade de lentilles et d'asperges



Découvrez la vibrante salade de lentilles et asperges : un mélange équilibré qui ravit les yeux et stimule la santé grâce aux fibres nourrissantes des lentilles et à l'éclat coloré des asperges. Une explosion de bienfaits pour vos papilles et votre vitalité !

Préparation 20 min

Cuisson 25 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 255

Lipides 13

Glucides 27

Fibres 6

Protéines 10

Sodium 555

Ingrédients

- 8 petites patates, coupées en cubes
- 15 ml (1 c. à table) d'huile
- 15 ml (1 c. à table) de moutarde de Dijon
- Sel et poivre au goût
- Environ 10 asperges, coupées en tronçons

- ½ oignon rouge, coupé en gros dés
- 1 poivron orange, coupé en dés
- 540 ml (1 boîte) de lentilles vertes
- 65 ml (1/4 tasse) de bocconcini, coupé en petits morceaux
- Coriandre fraîche (optionnel)
- Zeste de citron râpé (optionnel)

Vinaigrette

- 15 ml (1 c. à table) de moutarde de Dijon
- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à table) d'eau
- 15 ml (1 c. à table) de jus de citron
- 1 gousse d'ail, hachée
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable (ou de miel)
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 425°F. Sur une plaque tapissée de papier parchemin ou de papier d'aluminium, étendre les patates, l'huile, la moutarde de Dijon, le sel et le poivre au goût et bien mélanger. Mettre au four environ 10 minutes.
2. Sortir la plaque du four et ajouter les asperges, les oignons, le poivron vert. Mélanger et remettre au four environ 15 minutes.
3. Une fois la cuisson terminée, laisser tiédir quelques minutes puis mélanger dans un bol avec le feta et les lentilles.
4. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette, puis mélanger à la salade. Ajouter la coriandre et le zeste de citron, si désiré.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux