



## Salade de lentilles

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
<b>345</b> kcal	<b>12,6</b> g	<b>5,78</b> g	<b>35,2</b> g	<b>19,9</b> g	<b>17,1</b> g	<b>0,8</b> g
<b>17%</b>	<b>14%</b>	<b>13%</b>	<b>6%</b>	<b>22%</b>	<b>32%</b>	<b>16%</b>

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Entrée**

Prêt en  
**10 min**

Cuisson  
**20 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 40 g de lentilles vertes
- ½ Grenade
- 1 pomme Granny Smith
- 30g de fêta
- 60g d'épinard frais
- ½ échalote
- ½ cube de bouillon de légumes
- le jus d'½ citron
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de framboise
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café d'huile
- 5-6 feuilles de menthe
- sel & poivre

### Préparation

1. Faites cuire les lentilles pendant 20 minutes dans une grande casserole d'eau salée à l'aide d' ½ cube de bouillon de légumes.
2. Pelez l'échalote et la pomme et émincez-les. Égrenez la grenade et réservez les graines. Découpez la feta en petits dés.
3. Préparez la vinaigrette en mélangeant le jus de citron, l'huile d'olive, le vinaigre de framboise et la moutarde.
4. Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un saladier et garnissez de menthe hachée. Assaisonnez selon votre convenance.