



Salade de lentilles à la mangue

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

| | | | | | | |
|-----------------|------------------|---------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Énergie | Matières grasses | Acides gras saturés | Sucres | Sel | Protéines | Glucides |
| 331 kcal | 13,7 g | 5,51 g | 13,8 g | 0,46 g | 17,5 g | 29,3 g |
| 17% | 16% | 13% | 15% | 9% | 30% | 5% |

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
25 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 40 g de lentilles noires beluga
- ½ mangue
- 1 cuillère à soupe de graines de grenade
- 1 poignée de pousses d'épinard
- 30 g de feta
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès
- 1 cuillère à café d'huile de noisette
- ½ cube de bouillon de légumes
- 2-3 noisettes concassées
- 2-3 brins de coriandre hachés
- poivre & sel

Préparation

1. Faites cuire les lentilles dans une casserole d'eau bouillante salée à l'aide d'1/2 cube de bouillon de légumes.
2. Préparez la vinaigrette dans un bol en mélangeant l'huile, le vinaigre, le poivre et le sel.
3. Mélangez l'ensemble des ingrédients et servez tiède ou froid.