



Pour végétariens



Sans lactose



Sans gluten

PLAT PRINCIPAL

SALADE DE LENTILLES CHAUDE ET LÉGUMES À LA PROVENÇALE

LÉGUMES

- 2 CS d'huile d'olive
- 2 CS Zweifel Seasoning Provençale
- 300 g de poireaux, coupés en deux dans la longueur, puis coupés en morceaux biseautés
- 300 g de betteraves crues, en quartiers
- 300 g de céleri, en morceaux

LENTILLES

- 150 g de lentilles du Puy

SAUCE

- 1 CC de moutarde à l'ancienne
- 2 CS de vinaigre à l'estragon
- 4 CS d'huile d'olive
- 1 CC Zweifel Seasoning Provençale

1. Légumes: mélanger l'huile et l'assaisonnement Zweifel Seasoning Provençale dans un plat. Y ajouter les légumes en morceaux, bien mélanger le tout et les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.

2. Cuisson: 25-30 minutes à mi-hauteur du four préchauffé à 200 degrés.

3. Cuire les lentilles dans l'eau bouillante pendant env. 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les égoutter.

4. Sauce: bien mélanger tous les ingrédients. Mélanger la moitié de la vinaigrette avec les lentilles. Dresser les légumes et les lentilles, puis verser le reste de la vinaigrette.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION:
377 kcal, LUPIDES 19 g, GLUCIDES 33 g, PROTÉINES 14 g



ENV. 30 MIN.



ENV. 30 MIN.



POUR 4 PERS.