



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.