Salade vitaminée

Les lentilles sont riches en magnésium, un minéral aux vertus anti-stress. Un repas estival bien pourvu en nutriments et équilibré.

INGRÉDIENTS

- 250 g de lentilles crues
- 150 g de feta
- 2 petits avocats
- 1 grenade
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 5 feuilles de basilic
- 1 c. à s. d'huile de colza

4 pers. 15 min. 35 min.

PRÉPARATION

Déposer 250 g de lentilles dans une casserole et les couvrir avec 3 fois leur volume d'eau froide. Porter à ébullition et ajouter 1 oignon haché. Cuire à feu doux 35 min.

Couper 150 g de feta en dés et 2 avocats en tranches.

Emincer une gousse d'ail.

Laver et ciseler 5 feuilles de basilic.

Egrainer 1 grenade.

Dans un saladier, mélanger ces ingrédients avec les lentilles cuites et 1 c. à s. d'huile de colza.

Remuer et assaisonner.

Valeurs Nutritionnelles (/portion)
Energie 398 kcal ; Protéines 19,9 g ; Matières grasses 20,7 g ; Glucides 27,9 g; Fibres 10,3 g