

Salade complète boostée en protéines et calories

Saison



Niveau 

Peut-être
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes
à déclaration obligatoire (ADO) :

Protéines de lait de vache : ne pas
mettre le fromage

Ingredients

4
pers.

250 g lentilles vertes crues
250 g de carottes
2 avocats (ou **400 g** d'avocat tropical)
240 g de filet de poulet cru
120 g de fromage (fêta, comté...)
1 échalote
1 gousse d'ail
1 C à café rase de thym séché
1 C à café rase de curry
1 C à café rase de curcuma
4 C à soupe d'huile de colza
2 C à soupe de vinaigre balsamique
sel/poivre ou "**5 baies**"

En option : persil frais, ciboulette,
coriandre, oignons grillés

Coût

2€ / pers.
pour un plat complet

estimé achat
matières premières

(Prix avec aliments
moyenne gamme)



Temps

50 à 55 min
Préparation et cuisson

dont **20 min**
à 25 min
de cuisson



