

## Salade végétarienne collection automne hiver

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

**Fruits à coque :** supprimer les noix et  
remplacer l'huile de noix par de l'olive

## Ingredients

4  
pers.

**250 g** de lentilles blondes crues  
6 endivettes ou "jeunes pousses d'endives"  
(env. **400 g**)

**300 g** de carottes crues

**160 g** de fromage (comté ou autre)

**16** noix entières

**1** belle gousse d'ail

**1** oignon

**1** filet d'huile de tournesol

**1 C** à café rase de thym séché

**2 C** à café rase de paprika fumé

**4 C** à soupe d'huile de noix

**2 C** à soupe de vinaigre balsamique  
sel/poivre ou "**5 baies**"

## Coût

**1,90€ / pers.**  
pour un plat complet

estimé achat  
matières premières

(Prix avec aliments  
moyenne gamme)



## Temps

**50 à 55 min**  
préparation et cuisson

dont **20 à 25 min**  
de cuisson



### Préparation

- Dans une grande casserole, mettre les lentilles crues, le paprika fumé, le thym, l'ail écrasé, le poivre/ "5 baies". Surtout ne pas ajouter de sel. Ajouter 1 à 2 grands verres d'eau froide et démarrer la cuisson. Ajouter de l'eau au fur et à mesure. Quand les lentilles sont cuites (20/25 min), toute l'eau est absorbée.
- Pendant la cuisson des lentilles, préparer le reste de la recette.
- Eplucher l'oignon, le laver, l'émincer. Dans une poêle anti adhésive, mettre un filet d'huile de tournesol et faire dorer l'oignon, garder de côté.
- Eplucher, laver, râper les carottes. Garder.
- Couper l'extrémité des endivettes, les laver, les émincer.
- Couper le fromage en cubes, casser les noix.
- Quand les lentilles sont cuites, les laisser légèrement ou complètement refroidir selon vos goûts.
- Préparer la vinaigrette. Dans un bol, mélanger l'huile de noix, le vinaigre balsamique, le sel, poivre/ "5 baies".
- Présenter la salade à l'assiette : déposer les lentilles, les endives, les carottes râpées, l'oignon grillé, les noix, le fromage ; ajouter la vinaigrette à votre convenance. Déguster !

### Alternatives et astuces

- **Autres légumes** : mâche, betterave cuite, champignons de Paris crus, trévisse, avocat.
- Persil, ciboulette, coriandre, piment végétarien (ne pique presque pas et parfume beaucoup), piment d'Espelette.
- Remplacer les noix et huile de noix par des noisettes et huile de noisette (goût délicieux mais beaucoup moins riche en oméga 3).
- Remplacer le paprika fumé par : curry, curcuma, mélange d'épices type "indien" ou "pour le riz".

## Informations

### Diététiques et nutritionnelles

**Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont :**  
légumes, féculents riches en protéines, produits laitiers, matières grasses riches en oméga 3.  
Pour avoir un repas complet : ajouter un fruit.

**Ce plat apporte par personne :**  
155 g de féculents cuits riches en protéines/fibres  
150 g de légumes crus  
40 g de fromage (riche en protéines)  
24 g de protéines.

**Légumes secs : il est recommandé d'en consommer 2 fois par semaine.**

**Si la recette convient aux diabétiques : OUI**  
Légumes et féculents sont associés dans le plat. Très bons apports en légumes et fibres, ce qui améliore la glycémie. Ce plat complet apporte 34 g de glucides/personne. Ajouter un fruit pour avoir un repas complet.

### Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

Les noix et l'huile de noix sont riches en oméga 3. Seul le fromage est riche en acides gras saturés. On peut utiliser un fromage moins gras : du chèvre frais.

### Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations

A adapter selon les recommandations de votre médecin. A savoir : 40 g de comté apporte seulement 0,3 g de sel (maintenir dans la recette) et on n'ajoute pas de sel dans la vinaigrette.  
**ATTENTION** : dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel "de régime" : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur)

