



Salade de lentilles et boulgour au fromage de chèvre

garnie d'avocat, d'amandes et de citron



Lentilles vertes



Boulgour



Oignon rouge



Amandes effilées



Avocat



Tomates cerises ✨



Little gem ✨



Citron ✨



Chèvre frais ✨

 Total : 35 min

 Veggie

 Facile

 Calorie-focus

 Consommer dans les 3 jours

Cette salade de boulgour et de lentilles associe la douceur de l'avocat au goût unique du chèvre. La little gem est un type de salade dont les feuilles résistent à la chaleur du boulgour et des lentilles : elle ne réduit donc pas. Les amandes grillées apportent du croquant en plus.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, 2 poêles et saladier.

Recette de **salade de lentilles et boulgour au fromage de chèvre** : c'est parti !



1 CUIRE LES LENTILLES ET LE BOULGOUR

Préparez le bouillon dans la casserole. Pesez 30 g de **lentilles** par personne et, à couvert, faites-les cuire dans le bouillon 25 à 30 minutes à feu moyen-doux. Après 10 minutes, ajoutez la quantité indiquée de **boulgour**. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



2 CARAMÉLISER LES OIGNONS

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** en fines demi-rondelles. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans une poêle et faites dorer l'**oignon** 6 à 8 minutes. Lors des 2 à 3 dernières minutes, ajoutez ½ cs de vinaigre balsamique noir par personne et le sucre. Faites chauffer l'autre poêle à feu vif et faites griller les **amandes** à sec. Réservez-les hors de la poêle.



3 TAILLER L'AVOCAT

Coupez l'**avocat** par le milieu, retirez le noyau et taillez la chair en dés.



4 PRÉPARER LA SALADE

Coupez les **tomates cerises** en deux, émincez la **little gem** et ajoutez-les au saladier. Coupez le **citron** en quartiers.

***CONSEIL :** Saviez-vous qu'en plus d'être plein de bonnes graisses, l'avocat contient beaucoup de potassium et de vitamine E ? Le potassium est important pour la tension artérielle et la vitamine E pour les défenses immunitaires. De plus, grâce au boulgour, aux lentilles et aux autres légumes, ce plat contient plus de la moitié des apports journaliers recommandés en fibres.



5 ASSAISONNER

Versez le **boulgour**, les **lentilles**, la moitié de l'**avocat** et la moitié du **chèvre** dans le saladier. Ajoutez l'huile d'olive vierge extra et le reste du vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez.

***LE SAVIEZ-VOUS ?** Les avocats mûrissent plus vite lorsqu'ils se trouvent à côté d'une pomme ou d'une banane.



6 SERVIR

Servez la **salade**, disposez l'**oignon rouge** et les **amandes** par-dessus, puis garnissez avec le reste du **chèvre** et de l'**avocat** ainsi que les **quartiers de citron**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lentilles vertes (g)	30	60	90	120	150	180
Boulgour (g) 1) 20)	45	85	130	170	215	255
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Amandes effilées (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Avocat (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates cerises (g) *	60	125	185	250	310	375
Little gem (cœur) *	1	2	3	4	5	6
Citron (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chèvre frais (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	450	900	1350	1800	2250	2700
Beurre (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2847 / 681	333/ 80
Lipides total (g)	34	4
Dont saturés (g)	10,7	1,3
Glucides (g)	60	7
Dont sucres (g)	13,7	1,6
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	5,3	0,6

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 8) Noix
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Soja
 25) Sésame

CONSEIL : Si vous surveillez votre consommation de sel, réduisez de moitié la quantité indiquée pour le cube de bouillon.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

