



# SALADE DE LENTILLES AU FROMAGE DE CHÈVRE

Accompagnée de bruschetta maison et de frites de carotte



Lentilles vertes



Carotte ✨



Fromage de chèvre frais ✨



Ciabatta complète



Pesto de poivron ✨



Oignon rouge



Orange



Persil plat frais ✨



Câpres ✨

Total : 35-40 min.

Facile

À consommer dans les 5 jours

Rouges, orange, blondes, vertes... on en voit de toutes les couleurs avec les lentilles ! Aujourd'hui vous allez préparer une salade de lentilles vertes, qui se mange aussi bien froide que chaude. Saviez-vous que les lentilles ne sont pas considérées comme des légumes mais comme des légumineuses ? Elles sont pleines de fer, fibres et protéines. Vous allez donc servir un plat non seulement délicieux mais aussi très sain !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

2 casseroles avec couvercle, saladier et 2 plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé.

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



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Dans une casserole, mélangez les **lentilles vertes** avec 250 ml d'eau par personne. Émiettez ¼ du cube de bouillon au-dessus de la casserole, couvrez et faites cuire les **lentilles** 20 à 30 minutes à feu doux feu ★. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### 2 PEEN BEREIDEN

Dans une casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition. Coupez la **carotte** en frites d'une épaisseur de 1 cm maximum. Faites cuire les **frites de carotte** dans la casserole 3 à 5 minutes à couvert. Puis égouttez-les. Disposez les **frites de carotte** sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mélangez avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Enfourez-les 10 à 15 minutes ★★.



### 3 PRÉPARER LA BRUSCHETTA

Coupez le **fromage de chèvre** en deux dans le sens de la largeur. Nappez-les avec ¼ cs de miel par personne, puis enfourez-les 8 à 10 minutes à côté des frites de carotte. Coupez la **ciabatta** en tranches d'une épaisseur d'environ 1 cm et disposez-les sur un autre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez la **ciabatta** 4 à 6 minutes. Ensuite, tartinez les tranches de **ciabatta** de pesto de poivron.



### 4 COUPER

Pendant ce temps, émincez l'**oignon rouge** très finement. Pressez le jus de la moitié de l'**orange** et coupez l'autre moitié en petits cubes. Ciselez le **persil plat** grossièrement.



### 5 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans un saladier, mélangez 1 cs de **jus d'orange** par personne, l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et le miel restant pour en faire une vinaigrette. Dans le même saladier, ajoutez les **lentilles**, les **cubes d'orange**, la moitié du **persil**, les **câpres** et l'**oignon rouge**. Salez et poivrez, puis mélangez bien.



### 6 SERVIR

Servez la **salade de lentilles** avec une tranche de **fromage de chèvre** par-dessus. Accompagnez-la des **frites de carotte** et garnissez le plat avec le **persil plat** restant. Présentez les **bruschettas** en accompagnement.

★ **CONSEIL** : Goûtez les lentilles afin de pouvoir déterminer leur temps de cuisson. Si vous souhaitez des lentilles plus fermes, faites-les cuire moins longtemps.

🕒 **CONSEIL** : Pour cette recette, vous avez besoin de plusieurs minuteries. Elles se trouvent dans notre application HelloFresh, c'est très pratique !

★★ **CONSEIL** : Le temps de cuisson des frites de carotte dépend de la puissance de votre four. Assurez-vous donc de les vérifier régulièrement.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lentilles vertes (g)	40	80	120	160	200	240
Carotte (pc) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Fromage de chèvre frais (st) 7) *	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta complète (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Pesto de poivron (g) 7) 8) *	20	40	60	80	100	120
Oignon rouge (pc)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Orange (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Câpres (g) *	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3033 / 725	778 / 186
Lipides total (g)	30	8
Dont saturés (g)	10,5	2,7
Glucides (g)	80	21
Dont sucres (g)	25,1	6,4
Fibres (g)	16	4
Protéines (g)	25	7
Sel (g)	3,9	1,0

### ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque  
 Peut contenir des traces de : 17) Œuf 22) Fruits à coque  
 25) Sésam 27) Lupin

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).