

# SALADE DE LENTILLES ET BETTERAVES

## INGREDIENTS (4 portions)

- 180 g de lentilles vertes crues
- 250 g de betterave cuites
- 200 g de pommes
- 2 échalotes
- 10 brins de ciboulette
- 20 g de moutarde à l'ancienne (1càs)
- 3 c à soupe d'huile de noix
- 2 c à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c à soupe d'eau
- Poivre

*Recette testée et approuvée  
par Margot Senkowska,  
diététicienne à l'hôpital de  
d'Arlon*

## VALORISATION

Pour 1 portion :  
**270g**

Energie : 253 kcal

P : 13 g

L : 9 g

G : 24 g

Fibres : 12 g

Sel : 0.95 g

## PREPARATION

1. Dans une casserole moyenne, ajoutez 1 L d'eau froide et cuire les lentilles 20 min, égouttez et mettre de côté. Les lentilles doivent rester fermes.
2. Coupez les betteraves et les pommes en petits cubes.
3. Ciselez très finement l'échalotte et émincez la ciboulette.
4. Mixez la moutarde, le vinaigre et l'eau.
5. Ménagez le tout, ajoutez du poivre à votre goût et dégustez.

**N'hésitez pas d'introduire les légumineuses à vos repas. Elles sont riches en protéines végétales, en fibres, vitamines et minéraux.**

