

Salade de lentilles aux champignons et au chèvre

Ingrédients (4 personnes)

250g de champignons de Paris
2 carottes
1 betterave
1 oignon
1 salade verte
400g de lentilles en conserve
100g de fromage de chèvre
2 c. à soupe d'huile de colza
2 c. à soupe de vinaigre
1 c. à café de moutarde



Préparation et cuisson: 20min

- 1) Émincer les champignons.
- 2) Peler et râper les carottes et la betterave. Couper finement l'oignon.
- 3) Égoutter et rincer les lentilles.
- 4) Dans une poêle verser, l'huile de colza et y faire revenir les oignons et les champignons.
- 5) Dans un saladier, disposer les lentilles et les légumes.
- 6) Ajouter le vinaigre et la moutarde.
- 7) Saler, poivrer et mélanger le tout.
- 8) Disposer les feuilles de salade dans 4 assiettes.
- 9) Ajouter les lentilles et les légumes.
- 10) Émietter par-dessus le fromage de chèvre.
- 11) Server et déguster.

*Teneur en glucides de la recette pour les personnes avec un diabète :
84 g de glucides pour la recette totale
Soit 21 g de glucides par personne*