

Fiche Recette diététique: Salade de saumon aux lentilles

Une recette légère composée de saumon et de lentilles. Le saumon pour nous apporter des oméga 3 et pour lutter contre le cholestérol et aussi contre les effets de l'âge. Vous pouvez en consommer jusqu'à 2 fois par semaine. Et les lentilles comme féculents pauvres en graisses et riches en protéines et en minéraux. De quoi se faire plaisir tout en respectant sa santé. Une entrée qui devrait vous ravir.



Préparation 10 mn Cuisson 30 mn
Calories 250

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de saumon fumé

3 tomates

300 g de lentilles blondes

Sel poivre

Mélange 4 baies

Un petit oignon blanc

Une gousse d'échalote

Quelques brins de persil

1 cuillère à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de vinaigre de framboise

1 pincée d'aneth déshydratée

Préparation

1° Faites cuire les lentilles dans 5 volumes d'eau, pendant 25 à 30 mn après reprise de l'ébullition. Egouttez et laissez refroidir.

2° Epluchez et coupez l'oignon et l'échalote. Lavez le persil et hachez le finement avec l'oignon et l'échalote.

3° Placez les lentilles, l'oignon, l'échalote et le persil dans un saladier ajouter le sel, le poivre et le mélange 4 baies.

4° Lavez et couper les tomates en morceaux et ajoutez les dans le saladier.

5° Coupez le saumon fumé en morceaux et ajoutez le dans le saladier ou dans une assiette.

6° Préparer une sauce vinaigrette dans un bol avec une cuillère de moutarde , 2 cuillères à soupe d'huile d'olive , une cuillère à soupe de vinaigre et une cuillère à soupe de vinaigre de framboise puis verser la sauce dans le saladier . Placez le saladier au frais pendant au moins 30 mn.

Liste des courses pour cette salade au saumon

200 g de saumon fumé

3 tomates

300 g de lentilles blondes

Sel poivre

Mélange 4 baies

1 petit oignon blanc

1 gousse d'échalote

Quelques brins de persil

1 cuillère à soupe de moutarde

Huile d'olive

Vinaigre

Vinaigre de framboise

Aneth déshydratée

Jean Philippe



**Je Mange,
Je Mincis**

Cliquez Ici

Retrouvez votre poids de forme sans peser
les aliments ni compter les calories

The advertisement features a man and a woman smiling, with a measuring tape and a variety of fresh fruits (apples, oranges, lemons) in the foreground. The background is a bright blue sky with clouds. The text 'Je Mange, Je Mincis' is prominently displayed at the top in a large, metallic font. Below it, a yellow button with a hand cursor icon says 'Cliquez Ici'. At the bottom, a white box contains the text 'Retrouvez votre poids de forme sans peser les aliments ni compter les calories'.