

Salade de carottes, lentilles et chèvre



Saison

Toute l'année



Difficulté

Facile



Temps

10 - 20 min



Cuisson

30 - 40 min



Ce qu'il vous faut (si vous êtes 2)

500g de carottes

1/2 oignon rouge émincé en fines rondelles

1 boîte de lentilles 400g

60g de crottin de chèvre

25ml de lait

2 c à s d'huile

1/2 c à s de vinaigre

Quelques brins de thym

Sel et poivre

A faire

Laver et éplucher les carottes. Les couper en deux ou en quatre si elles sont grosses. Les mettre sur une plaque de cuisson, arroser d'huile et parsemer de sel, de poivre et de thym.

Mélanger et cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 30 minutes. Ou bien cuire dans une casserole avec un fond d'eau.

Egoutter les lentilles, les faire réchauffer si vous le souhaitez.

Mixer le fromage de chèvre avec le lait, du poivre et le reste de thym pour obtenir une sauce crémeuse.

Mélanger les carottes avec les lentilles, les rondelles d'oignon. Répartir dans les assiettes et verser la sauce au chèvre.

- Atouts santé -

Les lentilles sont sources de protéines végétales, fibres, minéraux. A associer avec des céréales pour un apport en acides aminés optimal. Peu chères, on peut les acheter sèches, déjà préparées au rayon frais, ou en boîte appertisées de différents volumes. Elles sont vraiment très pratiques.

- Astuce -

Recette à consommer froide, tiède ou chaude selon la saison. A accompagner d'une salade, de riz...



Restez chez vous, prenez soin de vous.
En cas de besoin le SSU est là pour vous. ssu@univ-lyon2.fr