

Programme de diététiste en magasin

Les lentilles sont une excellente source de protéines, de fibres, d'acide folique et de vitamine B. Les fibres jouent un rôle important dans le maintien de la glycémie après un repas, ce qui en fait un élément important dans un régime alimentaire équilibré. Essayez cette salade comme plat principal ou en plat d'accompagnement.

Salade de lentilles à la grecque

Ingrédients

Temps de préparation : 20 minutes Portions : 10

- 1 boîte (19 oz ou 540 ml) de lentilles, rincées et égouttées ★★
- ½ tasse (125 ml) d'olives Kalamata (optionnel)
- ½ tasse (125 ml) d'oignon, haché ★★★
- 1½ tasse (375 ml) de tomates raisins, coupées en deux ★★
- ½ tasse (125 ml) de poivron vert, haché ★★★
- 1 tasse (250 ml) de concombre, coupé en dés ★★
- ¼ tasse (50 ml) de feta, émietée
- ¼ tasse (50 ml) de persil frais, haché ★★★
- ¼ tasse (50 ml) d'huile de canola ★★★
- ¼ tasse (50 ml) de jus de citron ★★★
- 1 c. à soupe (15 ml) d'origan séché



Directives

1. Dans un grand bol, mélanger les lentilles, les olives, l'oignon, les tomates, le poivron vert, le concombre, la feta et le persil.
2. Dans un petit bol, mélanger au fouet l'huile de canola, le jus de citron et l'origan.
3. Ajouter la vinaigrette et le persil au mélange de lentilles; remuer pour bien enrober.
4. Vous pouvez servir cette salade immédiatement ou la couvrir et la laisser mariner 2 heures au réfrigérateur. Vous pouvez la préparer un jour à l'avance.

Nutrition (par portion de ¾ tasse)

133 calories, 6 g de gras (dont 1 g de gras saturé), 112 mg de sodium, 15 g de glucides, 3 g de fibres et 6 g de protéines

Qu'ils soient ambitieux ou modestes, votre diététiste en magasin est là pour vous aider à atteindre vos objectifs en matière de santé et de bien-être!

Recette courtoisie de Lentilles Canada

Pour obtenir plus de renseignements, communiquez avec Gabrielle Robichaud, votre diététiste en magasin, au (506) 479.4830 ou écrivez-lui à gabrielle.robichaud@loblaw.ca