



# Salade de lentilles et boulgour au fromage de chèvre

VÉGÉ 35 min. • À consommer dans les 3 jours



VÉGÉ



Lentilles vertes



Boulgour



Oignon rouge



Amandes effilées



Avocat



Tomate



Salade little gem



Citron jaune



Fromage de chèvre frais

## Ingrédients de base

Bouillon de légumes, beurre, vinaigre balsamique noir, sucre, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

## Bien commencer

x

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, Poêle, Saladier

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lentilles vertes (g)	30	60	90	120	150	180
Boullgour (g) <b>1)</b>	45	85	130	170	215	255
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Amandes effilées (g) <b>8) 19) 25)</b>	10	20	30	40	50	60
Avocat (pc)	1	1	2	2	3	3
Tomate* (pc)	1	2	3	4	5	6
Salade little gem* (pc)	1	2	2	4	4	6
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage de chèvre* frais (g) <b>7)</b>	50	100	150	200	250	300

#### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	450	900	1350	1800	2250	2700
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	1105 / 264	317 / 76
Lipides total (g)	21	6
Dont saturés (g)	1,9	0,6
Glucides (g)	9	3
Dont sucres (g)	7,5	2,1
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	7	2
Sel (g)	0,0	0,0

### Allergènes:

**1)** Céréales contenant du gluten **7)** Lait/Lactose

**8)** fruits à coque

**Peut contenir des traces de :** **19)** Cacahuètes

**25)** Sezamzaad

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



## 1. CUIRE LES LENTILLES ET LE BOULLGOUR

Préparez le bouillon dans la casserole. Pesez 30 g de lentilles par personne et, à couvert, faites-les cuire dans le bouillon 25 à 30 minutes à feu moyen-doux. Après 10 minutes, ajoutez la quantité indiquée de boullgour. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



## 4. PRÉPARER LA SALADE

Coupez les **tomates** cerises en deux, émincez la little gem et ajoutez-les au saladier. Coupez le citron en quartiers.



## 2. CARAMÉLISER LES OIGNONS

Pendant ce temps, taillez l'oignon rouge en fines demi-rondelles. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans une poêle et faites dorer l'oignon 6 à 8 minutes. Lors des 2 à 3 dernières minutes, ajoutez ½ cs de vinaigre balsamique noir par personne et le sucre. Faites chauffer l'autre poêle à feu vif et faites griller les amandes effilées à sec. Réservez-les hors de la poêle.



## 5. ASSAISONNER

Versez le boullgour, les lentilles, la moitié de l'avocat et la moitié du chèvre dans le saladier. Ajoutez l'huile d'olive vierge extra et le reste du vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez.



## 3. TAILLER L'AVOCAT

Coupez l'avocat par le milieu, retirez le noyau et taillez la chair en dés.



## 6. SERVIR

Servez la **salade**, disposez l'oignon rouge et les amandes par-dessus, puis garnissez avec le reste du chèvre et de l'avocat ainsi que les quartiers de citron.

Enjoy!