



# Salade de quinoa et lentilles

<https://www.soscuisine.com/recette/salade-quinoa-lentilles>

Quantité : 4 portions

Préparation : 15 min | Cuisson : 30 min

🍴 430 calories/portion



## Ingrédients

2/3 tasse	lentilles vertes ou brunes (sèches)	110 g
1 tasse	quinoa	180 g
2 tasses	eau	500 mL
1	poivrons jaunes ou rouges, coupés en petits dés	200 g
1	échalotes françaises, hachées finement	40 g
1/2 bouquet	roquette, hachée grossièrement	80 g
1/4 tasse	huile d'olive extra vierge	65 mL
1/4 tasse	citron pressé en jus	1 1/2 citron
2 c.à thé	moutarde de Dijon	10 g
80 g	fromage féta, émietté	
4 c.à soupe	menthe fraîche, hachée finement	12 g
1 pincée	sel <b>[facultatif]</b>	0.2 g
	poivre au goût <b>[facultatif]</b>	

## Méthode

1. Rincer les lentilles et les cuire dans une casserole d'eau salée en ébullition, environ 30 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore assez résistantes sous la dent. Égoutter, éliminer le liquide et réserver les lentilles.
2. Cuire le quinoa dans l'eau. Laisser tiédir une dizaine de minutes.
3. Préparer les légumes: Retirer le coeur et les graines du poivron et le couper en dés; hacher finement l'échalote; hacher grossièrement la roquette. Mettre le tout dans un saladier. Ajouter les lentilles et le quinoa.
4. Battre l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre dans un petit bol, à l'aide d'une fourchette, jusqu'à ce que la vinaigrette soit émulsionnée. Verser sur la salade. Touiller délicatement. Émietter le fromage féta et l'ajouter sur la salade. Saupoudrer de menthe finement hachée et servir.

## Observations

On peut cuire les lentilles jusqu'à 5 jours à l'avance.

## Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (330g)

- **Calories** : 430
- **Lipides** : 22 g ( **Saturés** : 5.3 g ; Trans 0 g ; Cholestérol 20 mg )
- **Glucides** : 47 g ( Fibres 7 g ; Sucres 5 g ; Glucides nets 40 g )
- **Sodium** : 270 mg
- **Protéines** : 16 g
- **Vitamine A** : 22 % ; **Vitamine C** : 148 % ; **Calcium** : 15 % ; **Fer** : 48 %

## Allégations

Cette recette est :

- **Sans** : Sucre ajouté
- **Excellente source de** : Cuivre, Fer, Fibres, Folacine, Magnésium, Manganèse, Phosphore, Potassium, Vitamine B2, Vitamine B6, Vitamine C, Vitamine E, Vitamine K, Zinc

- **Bonne source de :** Acide pantothénique, Niacine, Vitamine A, Vitamine B1, Vitamine B12
  - **Source de :** Calcium, Sélénium
- 

### Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Féculents :** 2 ½ Échanges
- **Fruits :** 0 Échanges
- **Légumes :** ½ Échanges
- **Viandes et substituts :** 1 ½ Échanges
- **Matières grasses :** 4 Échanges

© 2005-2022 Sukha Technologies Inc. / SOS Cuisine. Tous droits réservés.