

Lupins apéritif aux herbes et vinaigre balsamique



Les lupins font partie de la famille des légumineuses. Ils sont plus fermes et sont parfaits pour remplacer des olives à l'apéro ! Riches en protéines et en fibres, vous serez agréablement surpris par le goût et la texture. Pour une version moins salée, laissez tremper les lupins 30 minutes avant de rincer.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 115

Lipides 8

Glucides 5

Fibres 2

Protéines 3

Sodium 425

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de lupins en saumure, rincés et égouttés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 30 ml (2 c. à soupe) d'herbes fraîches hachées (nous avons utilisé de l'aneth et du persil)
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime

- 1 gousse d’ail haché (5 ml / 1 c. à thé)
- 2.5 ml (½ c. à thé) de flocons de piment broyé

Note : Pour une version faible en FODMAP, omettez l’ail et remplacez l’huile par une huile aromatisée à l’ail.

Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Réfrigérer au moins 1h pour que les saveurs soient bien absorbées.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux