

Salade de lentilles et d'oranges



Cette salade rapide à préparer est idéale comme collation ou en accompagnement lors d'un repas. L'association sucrée-salée des canneberges et de l'orange en fait un plat savoureux et coloré. Une idée approuvée par nos nutritionnistes pour booster votre apport en fibres ! Elle accompagne parfaitement notre recette d'[aiglefin orange-romarin](#).

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 235

Lipides 6

Glucides 33

Fibres 6

Protéines 12

Sodium 140

Ingrédients

- 1 orange, pelée à vif et coupée en suprêmes, zeste réservé
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de lentilles vertes ou brunes, rincées et égouttées
- 1 échalote française, émincée (ou 2 oignons verts, émincés)
- 250 ml (1 tasse) d'épinards frais, hachés

- 60 ml (¼ tasse) de fromage feta léger, émietté
- 60 ml (¼ tasse) de persil frais, haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Zester l'orange à l'aide d'une râpe fine.
2. Peler l'orange à vif, la couper en suprêmes.
3. Dans un grand bol, déposer les lentilles, les suprêmes d'orange, l'échalote, les épinards, les canneberges, le fromage feta et le persil.
4. Ajouter le zeste, le jus de citron, l'huile d'olive et le vinaigre de vin rouge.
5. Mélanger délicatement pour bien enrober tous les ingrédients. Assaisonner au goût.
6. Servir immédiatement ou réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec