



# SALADE DE BOULGOUR ET DE LENTILLES AU BLEU

Avec de l'avocat et des amandes effilées



## LENTILLES

Rouges, oranges, blondes, vertes... on en voit de toutes les couleurs avec les lentilles ! Grâce à leur structure plus solide, les vertes n'éclatent pas à la cuisson contrairement aux autres variétés.



Lentilles vertes



Boulogour



Oignon rouge



Amandes effilées



Avocat



Little gem ✨



Danablu ✨



Total : 30-35 min.



Veggie



Facile



Consommer dans les 5 jours

Réveillez vos assiettes avec une belle palette de couleurs ! La saveur prononcée du bleu est bien contrebalancée par la douceur et le fondant de l'avocat. La little gem est une laitue romaine croquante qui, grâce à sa structure solide, ne réduit pas au contact des lentilles et du boulogour chauds.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et saladier.

Recette de **salade de boulgour et de lentilles au bleu** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES LENTILLES ET LE BOULGOUR

Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon dans la casserole. Pesez 30 g de **lentilles** par personne, ajoutez-les au bouillon, portez à ébullition, couvrez et faites cuire 25 à 30 minutes à feu moyen-doux. Après 10 minutes, ajoutez la quantité indiquée de **boulgour**. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



### 2 ENFOURNER

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** en fines demi-rondelles et arrosez-les d'huile d'olive sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Parsemez d'**amandes effilées** et enfournez 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.



### 3 TAILLER L'AVOCAT

Pendant ce temps, coupez l'**avocat** par le milieu, retirez le noyau et taillez la chair en dés. ✱

✱ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Les avocats mûrissent plus vite lorsqu'ils se trouvent à côté d'une pomme ou d'une banane.



### 4 DÉCOUPER LA LITTLE GEM

Émincez la **little gem** et ajoutez-la au saladier.



### 5 ASSAISONNER

Ajoutez le **boulgour** et les **lentilles** ainsi que la moitié de l'**avocat** et du **danablu** au saladier. Ajoutez l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez la **salade** sur les assiettes. Versez l'**oignon rouge** et les **amandes** par-dessus, puis garnissez avec le reste de **danablu** et d'**avocat**.

# 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lentilles vertes (g)	30	60	90	120	140	160
Boulgour (g) 1)	45	85	130	170	210	250
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Amandes effilées (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Little gem (cœur) ✱	1	2	3	4	5	6
Danablu (g) 7) ✱	40	75	100	125	150	200

\*À ajouter vous-même

Bouillon de légumes* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive* (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

✱ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3071 / 707	641 / 148
Lipides total (g)	42	9
Dont saturés (g)	10,6	2,2
Glucides (g)	56	12
Dont sucres (g)	5,3	1,1
Fibres (g)	19	4
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	2,7	0,6

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !