

## PLAT DIETETIQUE

### LENTILLES AU SAUMON FUME

#### Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 kg de lentilles en conserve
- 1 CS de moutarde
- 3 CS d'huile de tournesol
- 1 CS de vinaigre de framboises
- 2 échalotes grises
- 4 tranches de saumon fumé
- Ciboulette



#### Préparation :

- Rincer les lentilles et les égoutter. Les faire chauffer quelques minutes au micro-ondes (elles doivent être tièdes).
- Préparer une sauce vinaigrette avec moutarde/huile de tournesol/vinaigre de framboise.
- Epluchez et coupez les échalotes.
- Mettre la sauce sur les lentilles encore tièdes, avec les échalotes.
- Coupez les tranches de saumon en lamelles et la ciboulette et disposez sur les lentilles en vinaigrette.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	256	18	8	28

**Equivalence => 1 part = 1 portion d'aliment protéiné + 1 càs de matière grasse + 1 portion ½ de féculent**