

## Salade de lentilles aux carottes et à l'orange

Préparation **20 minutes**

Cuisson **7 minutes**

Portions **6**

Coût (portion) **0,57 \$**

Conservation **Environ 3 jours au réfrigérateur.**

Instruments **Grande poêle, planche à découper, couteau tranchant, tasses & cuillères à mesurer, cuillère de bois, passoire, râpe, grand bol, petit bol, fourchette.**



## Ingrédients



1 petit **oignon jaune** haché (environ 125 ml / ½ tasse)



45 ml (3 c. à soupe) d'**huile de canola** (divisé : 15 ml [1 c. à soupe] + 30 ml [2 c. à soupe])



5 ml (1 c. à thé) de **cumin en poudre**



1 gousse d'**ail** hachée



125 ml (½ tasse) d'**épinards surgelés**, décongelés et égouttés



**Sel et poivre** au goût



1 boîte (540 ml) de **lentilles**, égouttées et rincées

*ON PEUT REMPLACER LA CAROTTE PAR DE LA COURGETTE RÂPÉE, DE LA PATATE DOUCE RÂPÉE OU DE LA CITROUILLE RÂPÉE.*



500 ml (2 tasses) de **carottes** râpées (3-4 carottes selon la grosseur)



3 **oignons verts** émincés

*CETTE RECETTE PEUT SERVIR À UTILISER DES RESTES. AJOUTEZ-Y DES LÉGUMES QUE VOUS DEVEZ PASSER!*

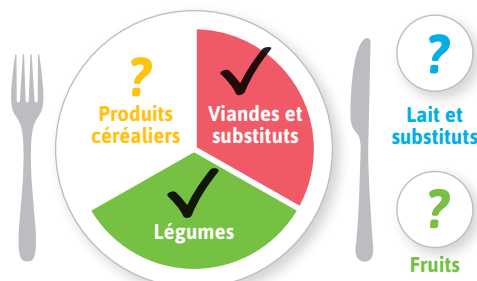


1 **orange** (zeste et jus)



15 ml (1 c. à soupe) de **vinaigre de cidre**

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



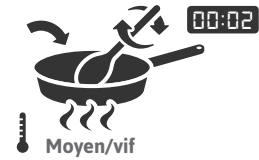
## Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Une portion de cette salade est une savoureuse façon d'accompagner les repas en ajoutant des légumes et des protéines au menu!

## Préparation

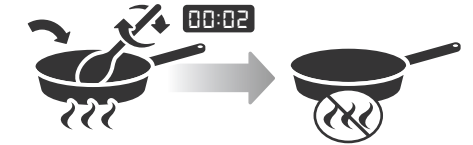
1

Dans une poêle à feu moyen-vif, faire revenir l'**oignon** avec 15 ml (1 c. à soupe) de l'**huile** pendant 2 minutes.



2

Ajouter le **cumin**, l'**ail**, les **épinards**, le **sel** et le **poivre**. Mélanger et cuire environ 2 minutes. Mettre de côté.



3

Dans un grand bol, mettre les **lentilles**, les **carottes**, les **oignons verts**, le **zeste de l'orange** et le **mélange d'oignons et d'épinards**. Bien mélanger.



4

Dans un petit bol, préparer la vinaigrette en mélangeant le **jus de la moitié de l'orange** et le **vinaigre de cidre**, puis en ajoutant le reste de l'**huile** (30 ml / 2 c. à soupe) en fouettant avec une fourchette.



5

Ajouter la **vinaigrette** à la salade, mélanger et servir.



Ma note ★ ★ ★

---

---

---

---

---

Recette originale développée par Extenso -  
Le Centre de référence sur la nutrition  
de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)