

Plat principal

Portions : 6

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 5 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Ne se congèle pas

Salade de lentilles aux carottes et à l'orange



45 ml (3 c. à soupe)
d'**huile de canola**



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



5 ml (1 c. à thé)
de **cumin moulu**



1 gousse d'**ail**,
pelée et hachée



85 g d'**épinards hachés**
surgelés, décongelés
et égouttés

Décongelez-les
au micro-ondes 1 minute
et pressez-les avec
une fourchette pour
en faire sortir l'eau.



1/2 **orange**
(zeste et jus)



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

Vous pouvez le remplacer
par du vinaigre de vin
ou du vinaigre de cidre.



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



3 **carottes**, pelées et râpées

Vous pouvez les remplacer
par des courgettes ou
de la citrouille.



3 **oignons verts**,
hachés



Sel et poivre,
au goût

On l'accompagne :

- + de produits céréaliers (ex. : pain)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1** Dans une grande poêle à feu moyen-vif, cuire l'**oignon** dans **15 ml (1 c. à soupe) d'huile** 3 minutes en mélangeant de temps en temps avec une cuillère en bois.
- 2** Ajouter le **cumin**, l'**ail** et les **épinards**, mélanger et cuire 2 minutes. Fermer le feu et laisser tiédir.
- 3** Dans un grand bol, mélanger à la fourchette le **jus d'une demi-orange** pressé à la main, le **vinaigre** et **30 ml (2 c. à soupe) d'huile**.
- 4** Ajouter les **lentilles**, les **carottes**, les **oignons verts**, le **zeste d'orange** et le **mélange d'oignons et d'épinards**. Bien mélanger.
- 5** **Saler** et **poivrer** au goût, puis servir.

Participation de l'enfant

1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients froids

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Rincer les lentilles