



# Salade de lentilles et boulgour au fromage de chèvre

Garnie d'avocat, d'amandes et de citron



Lentilles vertes



Boulgour



Oignon rouge



Amandes effilées



Avocat



Tomate ✨



Little gem ✨



Citron ✨



Chèvre frais ✨

 Total : 35 min

 Veggie

 Facile

 Consommer dans les 3 jours

Cette salade de boulgour et de lentilles associe la douceur de l'avocat au goût unique du chèvre. La little gem est un type de salade dont les feuilles résistent à la chaleur du boulgour et des lentilles : elle ne réduit donc pas. Et les amandes grillées apportent du croquant plus que bienvenu.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, 2 poêles et saladier.

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



### 1 CUIRE LES LENTILLES ET LE BOULGOUR

Préparez le bouillon dans la casserole. Pesez 30 g de **lentilles** par personne et, à couvert, faites-les cuire dans le bouillon 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 CARAMÉLISER LES OIGNONS

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** en fines demi-rondelles. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans une poêle et faites dorer l'**oignon** 6 à 8 minutes. Lors des 2 à 3 dernières minutes, ajoutez ½ cs de vinaigre balsamique noir par personne et le sucre. Faites chauffer l'autre poêle à feu vif et faites griller les **amandes** à sec. Réservez-les hors de la poêle.



### 3 TAILLER L'AVOCAT

Coupez l'**avocat** par le milieu, retirez le noyau et taillez la chair en dés.



### 4 PRÉPARER LA SALADE

Coupez les **tomates** en morceaux, émincez la **little gem** et ajoutez-les au saladier. Coupez le **citron** en quartiers.

**\*CONSEIL :** Saviez-vous qu'en plus d'être plein de bonnes graisses, l'avocat contient beaucoup de potassium et de vitamine E ? Le potassium est important pour la tension artérielle et la vitamine E pour les défenses immunitaires. De plus, grâce au boulgour, aux lentilles et aux autres légumes, ce plat contient plus de la moitié des apports journaliers recommandés en fibres.



### 5 ASSAISONNER

Versez le **boulgour**, les **lentilles**, la moitié de l'**avocat** et la moitié du **chèvre** dans le saladier. Ajoutez l'huile d'olive vierge extra et le reste du vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez.

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



### 6 SERVIR

Servez la **salade**, disposez l'**oignon rouge** et les **amandes** par-dessus, puis garnissez avec le reste du **chèvre** et de l'**avocat** ainsi que les **quartiers de citron**.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lentilles vertes (g)	30	60	90	120	150	180
Boulgour (g) 1) 20)	45	85	130	170	215	255
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Amandes effilées (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Little gem (cœur) *	1	2	3	4	5	6
Citron (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chèvre frais (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	450	900	1350	1800	2250	2700
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3433 / 821	361 / 86
Lipides total (g)	47	5
Dont saturés (g)	15,3	1,6
Glucides (g)	62	7
Dont sucres (g)	15,6	1,6
Fibres (g)	19	2
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	5,4	0,6

## ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 8) Noix  
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Soja  
 25) Sésame

**CONSEIL :** Si vous surveillez votre consommation de sel, réduisez de moitié la quantité indiquée pour le cube de bouillon.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



#HelloFresh

SEMAINE 33 | 2019 HelloFRESH