

PROTEINES VEGETALES

AVANTAGES :

Elles sont riches en fibres, en antioxydants, en minéraux, en vitamines, elles ne contiennent pas de cholestérol et sont bon marché. C'est souvent par méconnaissance que nous ne les consomons pas.

Salade repas aux pois-chiches et haricots rouges

Ingrédients :

250g de pois chiches cuits
250g d'haricots rouges cuits
2 poivrons (lavés, épépinés et émincés finement)
½ concombre (épluché, épépiné et émincé finement)
1 avocat (épluché et émincé)
2 tomates (lavées, épépinées et émincées finement)
1 oignon rouge émincé
½ gousse d'ail hachée
Huile d'olive
Le jus d'un demi citron
Persil haché, sel, poivre, massalé

Mélanger tous les ingrédients.
Ajouter à la dernière minute le concombre, l'avocat et le jus de citron.
Assaisonner

Les lentilles

Lentilles corail, blondes, vertes du Puy de Dôme ou encore lentilles beluga. Elles sont excellentes froides en vinaigrette, chaudes ou même en potage.



Recette : potage aux lentilles corail

Ingrédients :

250g de lentilles corail
1kg de carottes ou 500g de carottes et 500g de potiron
2 oignons émincés
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Faire tremper les lentilles 2h
Faire revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive
Ajouter les légumes émincés, les lentilles et ajouter l'eau à hauteur.
Laisser cuire à feu doux puis mixer.
Assaisonner