

SALADE DE POMMES DE TERRE FROIDES, LENTILLES ET THON



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500g de pommes de terre
- 250g de lentilles vertes
- 250g de thon au naturel
- 1 gros oignon rouge
- 200g de mesclun, mâche ou autre " laitue "
- 200g de carottes
- Quelques olives de Kalamata
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c à café de moutarde
- Facultatif : 1 c. à café de miel pour ceux qui aiment les vinaigrettes un peu plus douces
- Le jus d'un citron
- Sel, poivre
- Herbes fraîches (ciboulette, persil...)

PRÉPARATION

- **Au préalable:** faites tremper pendant une journée les lentilles. (Par exemple, le matin si vous faites la recette le soir). Pour ce faire, déposez simplement les lentilles dans un récipient rempli d'eau. Les lentilles peuvent tremper plus longtemps (si vous le faites la veille, cela ne pose pas de problème) ou un peu moins longtemps.
Pour plus de détails ça se passe en deuxième page.
- Lavez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et faites-les cuire soit à la vapeur soit à l'eau pendant environ 20 minutes. Testez la cuisson à l'aide d'un couteau.
- Rincez les lentilles et faites-les cuire 20 minutes dans de l'eau bouillante.
- Une fois cuites, mettez les pommes de terre et les lentilles dans un saladier. Laissez refroidir.
- Préparez la vinaigrette : dans un petit bol, mélangez les huiles, le vinaigre de cidre, la moutarde et le jus de citron. Salez et poivrez. Si vous en avez, ajoutez des herbes fraîches hachées.
- Hachez l'oignon rouge en très fines lamelles, salez-le et laissez-le de côté. Cela le fera dégorger un peu et le rendra plus digeste.
- Pelez et lavez les carottes. À l'aide de votre éplucheur, coupez les carottes sous forme de tagliatelles. (Comme si vous continuiez de les peler). Ajoutez-les dans le saladier.
- Lavez le mesclun et ajoutez-le dans le saladier. Ajoutez également l'oignon rouge, le thon égoutté et la vinaigrette. Mélangez, rectifiez l'assaisonnement.
- Servez et garnissez de quelques olives.

Valeurs nutritionnelles : voir page suivante

VALEURS NUTRITIONNELLES

Ingrédients	Quantité	Protéine (en g)	Glucide (en g)	Lipide (en g)	Fibre (en g)
Pommes de terre	500g	9	83,5	1,7	9
Lentilles vertes	250g	24,5	40,75	1,75	15
Thon	250g	66,5	1,45	4,95	2
Oignon rouge	170g	2,22	9,6	0,68	4,25
Mesclun	200g	4	5	0	4
Carottes	200g	1,26	15,18	0	5,4
Olive de Kalamata	50g	0,7	1	8,25	2,17
Huiles	40g	0	0	40	0
Totaux en g (pour 4 pers)		108,18	156,48	57,33	41,82
Totaux en kcal (pour 4 pers) → 1.574,61 kcal		432,72	625,92	515,97	

Calories pour 1 personne = 393,65 kcal

Répartition des macronutriments : protéines = 27,5% | glucides : 39,8% | lipides : 32,7%

Apport en légumes par personne : 145g *

Apport en fibres par personne : 10,5g **

* l'apport journalier recommandé en légumes est de 300-400g par personne

** l'apport journalier recommandé en fibres est de 25g par personne

FOCUS SUR LES LENTILLES

Les lentilles font partie de la famille des légumineuses. Famille d'aliments hyper intéressante d'un point de vue nutritionnel. On les intègre d'ailleurs souvent dans la catégorie des « superaliments ». Le Conseil Supérieur de la Santé a mis en avant ces dernières années la nécessité d'en manger 125g par semaine.

Utiliser les lentilles dans vos plats permet d'augmenter l'apport en fibres et en protéines.

Les lentilles sont également riches en polyphénols (composé bio-actif qu'on retrouve dans les pigments des plantes), qui est antioxydant et anti-inflammatoire, ce qui en fera un allié pour les maladies chroniques, auto-immunes et métaboliques ainsi que pour la prévention des pathologies liées au vieillissement.

C'est également une source intéressante en fer. Utile donc pour compenser une diminution d'apport en viande rouge, à considérer aussi chez les femmes pendant la période de menstruation.

Cependant, les lentilles, comme les autres légumineuses, contiennent de l'acide phytique. C'est la cause de leur mauvaise digestion et cela bloque aussi l'absorption des micronutriments. C'est pour cette raison qu'il faut faire tremper les légumineuses. Cela peut paraître contraignant mais dites-vous que vous pouvez les laisser tremper tranquillement et que vous êtes donc libre pour toute autre activité. L'avantage des lentilles est qu'elles contiennent moins d'acide phytique que les autres légumineuses : le trempage est donc moins important. C'est évidemment mieux, mais si vous oubliez, vous pouvez les cuire directement. Ce qui n'est pas envisageable pour les autres légumineuses. Si vous commencez à introduire petit à petit les légumineuses dans votre alimentation, c'est d'ailleurs par les lentilles qu'il est préférable de commencer car elles sont plus douces pour l'intestin.

