



Salade de lentilles & œuf poché



10 min
Préparation



260 kcal
/personne



2
Personnes

Les ingrédients

Lentilles cuites	200 g
Oeufs	2
Carotte râpée	1
Moutarde	1 c.à.c
Huile + vinaigre	2 c.à.c

La préparation

- 1 Réchauffer les lentilles, ajouter la carotte.
- 2 Pocher les œufs 3 min.
- 3 Déposer sur la salade, assaisonner avec une vinaigrette à la moutarde.



Riche
en fibres



Riche en
protéines



Source
de fer