

Salade végétarienne collection automne hiver

Saison



Niveau 

Peut-être
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes
à déclaration obligatoire (ADO) :

Protéines de lait de vache :
ne pas mettre le fromage

Fruits à coque : supprimer les noix et
remplacer l'huile de noix par de l'olive

Ingredients

4
pers.

250 g de lentilles blondes crues
6 endivettes ou "jeunes pousses d'endives"
(env. **400 g**)

300 g de carottes crues

160 g de fromage (comté ou autre)

16 noix entières

1 belle gousse d'ail

1 oignon

1 filet d'huile de tournesol

1 C à café rase de thym séché

2 C à café rase de paprika fumé

4 C à soupe d'huile de noix

2 C à soupe de vinaigre balsamique
sel/poivre ou "**5 baies**"

Coût

1,90€ / pers.
pour un plat complet

estimé achat
matières premières

(Prix avec aliments
moyenne gamme)



Temps

50 à 55 min
préparation et cuisson

dont **20 à 25 min**
de cuisson



