



# Portobellos farcis à la feta et salade tiède

accompagnés de poivron, de patate douce et de lentilles

**ÉQUILIBRÉ** 35 min. • À consommer dans les 5 jours

**ÉQUILIBRÉ**



Lentilles vertes



Patates douces



Thym séché



Oignon rouge



Poivron rouge



Feta



Portobello



Salade mixte

### Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique noir, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lentilles vertes (g)	20	40	60	80	100	120
Patates douces (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Feta* (g) 7)	40	75	100	125	175	200
Portobello* (pc)	1	2	3	4	5	6
Salade mixte* (g)	40	60	90	120	150	180
<b>À ajouter vous-même</b>						
Huile d'olive (cs)	1	2	2	2	4	4
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	À votre goût					
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2471 /591	427 /102
Lipides total (g)	22,1	3,8
Dont saturés (g)	6,6	1,1
Glucides (g)	72,3	12,5
Dont sucres (g)	21,7	3,8
Fibres (g)	14,2	2,4
Protéines (g)	18,2	3,1
Sel (g)	1,4	0,2

### Allergènes :

7) Lait/Lactose



## 1. Cuire les lentilles

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, mélangez les **lentilles vertes** à 200 ml d'eau par personne ainsi qu'une pincée de sel. À couvert, portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux pendant 25 à 30 minutes. Ajoutez de l'eau si elle s'évapore trop vite. Égouttez.



## 2. Préparer les patates douces

Entre temps, pesez et épluchez les **patates douces** et taillez-les en cubes de 1 cm (voir CONSEIL). Disposez les **patates douces** sur la moitié de la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, saupoudrez de **thym**, puis salez et poivrez. Enfourez ensuite 20 à 25 minutes en les retournant à mi-cuisson.

**CONSEIL :** *Vous recevez plus de patates douces que nécessaire. Si vous êtes bon mangeur et ne surveillez pas votre apport calorique, dans ce cas, utilisez-les toutes.*



## 3. Préparer les portobellos

Pendant ce temps, coupez l'**oignon rouge** en rondelles. Épéinez le **poivron rouge** et coupez-le en dés. Émiettez la **feta** (voir CONSEIL) et utilisez-en une partie pour farcir le **portobello**. Arrosez l'**oignon rouge**, le **poivron** et le **portobello** du reste d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez l'**oignon rouge**, le **poivron** et les **portobellos** au bout de 5 minutes à côté des **patates douces** pendant les 15 dernières minutes de cuisson de celles-ci.

**CONSEIL :** *Si vous n'avez pas envie de vous salir les mains, émiettez la feta dans un bol à l'aide d'une fourchette.*



## 4. Préparer la salade

Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez la **salade mixte** au vinaigre balsamique noir (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** *Pour varier, préparez une vinaigrette au miel et à la moutarde à la place de celle au balsamique : mélangez 1 cc de moutarde, 1 cc de miel et 1 cc de vinaigre balsamique blanc par personne.*



## 5. Mélanger la salade

Dans le saladier, mélangez l'**oignon rouge**, le **poivron**, les **patates douces** et les **lentilles** à la **salade**, puis salez et poivrez. Ajoutez l'huile d'olive vierge extra à votre goût.



## 6. Servir

Servez la **salade** sur les assiettes, disposez le **portobello** par-dessus et garnissez avec le reste de **feta**.

**LE SAVIEZ-VOUS ? :** *Les pommes de terre et les patates douces sont riches en vitamines et minéraux, comme le zinc, le fer, le potassium, la vitamine B et C. Mais les patates douces contiennent aussi beaucoup de vitamine A, bonne pour les yeux et le système immunitaire.*

**Bon appétit !**

### Contact

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