



## Salade de lentilles à la mangue et avocat

**Apport en fer : Total 22.72 mg – Par personne : 5.7 mg**

### Quantité/ingrédients (pour 4 personnes)

200 g Lentilles vertes	3 CS Vinaigre balsamique
1 Avocat	1 CC moutarde
1 Mangue	Sel et poivre
2 CS Huile d'olive	60g de graines de courge grillées

### Temps de préparation

30 minutes

### Étapes de préparation

Cuire les lentilles à feu doux. Ajouter le sel. Laisser mijoter le temps indiqué sur l'emballage des lentilles.

Préparer l'avocat et la mangue en les coupants en dés.

Préparer la sauce à salade en mélangeant l'huile, le vinaigre et la moutarde, assaisonner selon vos goûts.

Quand les lentilles sont prêtes, les égoutter, verser dans un saladier et refroidir.

Terminer la salade en ajoutant l'avocat, la mangue et la sauce à salade.

Saupoudrer les graines de courges avant de servir.

Déguster.

### Astuces & conseils

Pour favoriser l'absorption du fer, ajouter du jus de citron, riche en vitamine C.

Toute sorte de lentilles peut être utilisée pour cette recette.

Possibilité d'ajouter un oignon rouge, une pomme, du quinoa ..., ce qui vous passe par la tête.