KIKKOMAN

Salade de lentilles aux dattes et vinaigrette citronnée

durée totale **15 min.** **15 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
1.377 kJ / 329 kcal

Matières grasses: **15 g** Protéines: **10 g**
Glucides: **38 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Salade :

80 g	de carottes
50 g	de concombre frais
50 g	de céleri
40 g	d'oignon rouge
150 g	de lentilles noires cuites

Vinaigrette :

2 càs	d'huile d'olive infusée au piment
1 càs	Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
1 càs	de jus d'orange fraîchement pressé
0,5 càc	de zeste d'orange fraîchement râpé
1,5 càc	de sirop d'érable
1	petite gousse d'ail finement hachée
1 pincées	de cannelle
1 pincées	de cumin moulu
1 pincées	de poivre rouge fraîchement moulu

Pour décorer :

15 g	d'amandes
30 g	de dattes séchées
0,5 càs	de coriandre hachée
0,5 càs	de menthe hachée
1,5 càs	de graines de grenade

PRÉPARATION

Étape 1

80 g de carottes - **50 g** de concombre frais - **50 g** de céleri - **40 g** d'oignon rouge - **150 g** de lentilles noires cuites - **2 càs** d'huile d'olive infusée au piment - **2 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman - **1 càs** de jus d'orange fraîchement pressé - **0,5 càc** de zeste d'orange fraîchement râpé - **1,5 càc** de sirop d'érable - **1** petite gousse d'ail finement hachée - **1 pincées** de cannelle - **1 pincées** de cumin moulu - **1 pincées** de poivre rouge fraîchement moulu
Éplucher la carotte et la couper en rubans. Couper le concombre et le céleri en rondelles, et émincer l'oignon. Mélanger les légumes avec les lentilles. Dans un autre saladier, mélanger l'huile d'olive avec la sauce soja citronnée Kikkoman, le jus et le zeste d'orange, le sirop d'érable, l'ail, la cannelle, le cumin et le poivre rouge pour préparer la vinaigrette.

Étape 2

15 g d'amandes - **30 g** de dattes séchées - **0,5 càs** de coriandre hachée - **0,5 càs** de menthe hachée - **1,5 càs** de graines de grenade
Faire griller les amandes dans une poêle sèche, les laisser refroidir, puis les hacher. Couper les dattes en tranches et les ajouter à la salade avec la coriandre et la menthe hachées. Arroser de la vinaigrette de l'étape 1 et mélanger. Saupoudrer d'amandes hachées et de graines de grenade.