

Lemony Lentil Salad with Herbed Yogurt

Servings: 4

Diet: Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1½ cups uncooked brown or green lentils
- ½ teaspoon salt, divided
- 1 cucumber, peeled, seeded and chopped
- 1 small red onion, finely chopped
- 2 cups parsley or cilantro, finely chopped, divided
- 2 tablespoons oil
- 2 lemons juiced, divided, or 4 tablespoons vinegar, divided
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 cup plain low-fat yogurt
- ¼ teaspoon ground cumin or chili pepper
- Optional: 1 bay leaf

Instructions

STEP 1: Bring about 6 cups of water to a boil over high heat in a medium pot. Add the lentils and optional bay leaf. Reduce heat to medium-low and simmer until lentils are tender, about 20 minutes. Drain and mix in ¼ teaspoon salt.

STEP 2: In a medium bowl, combine the lentils, cucumber, onion, half the parsley or cilantro, oil, half the lemon juice, remaining salt and black pepper. Divide the lentils evenly into four bowls.

STEP 3: In a small bowl, combine the yogurt, cumin or chili pepper, remaining parsley and lemon juice with 2 tablespoons of water. Spoon yogurt sauce on top.



- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too. They have the same flavor as the leaves with added crunch!
- **Did You Know?** Lentils are an excellent plant-based source of protein and fiber.



Per Serving: 400 Calories | 62g Carbs | 7g Sugar | 15g Fiber | 8g Fat (1.5g Sat Fat) | 21g Protein | 350mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Salade de lentilles au citron et au yaourt aux herbes

Portions : 4

Régime alimentaire : Végétarien et sans gluten

Ingrédients

- 1½ tasse de lentilles brunes ou vertes non cuites
- ½ cuillère à café de sel, à mettre au fur et à mesure
- 1 concombre pelé, épiné et coupé en morceaux
- 1 petit oignon rouge, finement haché
- 2 tasses de persil ou de coriandre, finement hachés, à mettre au fur et à mesure
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Le jus de 2 citrons ou 4 cuillères à soupe de vinaigre, à mettre au fur et à mesure
- ¼ cuillère à café de poivre
- 1 tasse de yogourt nature faible en matières grasses
- ¼ cuillère à café de cumin moulu ou de piment
- Optionnel : 1 feuille de laurier

Instructions

ÉTAPE 1 : Portez environ 6 tasses d'eau à ébullition à feu vif dans une casserole moyenne. Ajoutez les lentilles et la feuille de laurier (facultatif). Réduisez le feu à moyen-doux et laissez mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, environ 20 minutes. Égouttez et ajoutez ¼ de cuillère à café de sel.

ÉTAPE 2 : Dans un bol moyen, mélangez les lentilles, le concombre, l'oignon, la moitié du persil ou de la coriandre, l'huile, la moitié du jus de citron, le reste du sel et le poivre noir. Répartissez les lentilles équitablement dans quatre bols.

ÉTAPE 3 : Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le cumin ou le piment, le reste du persil et le jus de citron avec 2 cuillères à soupe d'eau. Versez la sauce au yogourt sur le dessus.



- **Réduire les déchets alimentaires :** Lorsque vous utilisez des herbes fraîches, utilisez également les tiges. Elles ont la même saveur que les feuilles et sont plus croquantes !
- **Le saviez-vous ?** Les lentilles sont une excellente source de protéines végétales et de fibres.



Par portion : 400 calories | 62 g de glucides | 7 g de sucre | 15 g de fibres | 8 g de lipides (1,5 g de lipides saturés) | 21 g de protéines | 350 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes