

# Salade aux lentilles et brocoli avec vinaigrette au yogourt et curcuma

**Recette fournie par:** Canadian Lentils

**Source de la recette:** [Cuisinidees.com](http://Cuisinidees.com)



## Info Sur La Recette

**Temps de préparation:** 10 minutes

**Durée totale:** 20 minutes

**Portions:** 4 à 6

## Ingrédients

### Vinaigrette

¼ de tasse (60 mL) de yogourt grec 2% M.G.

¼ de tasse (60 mL) de mayonnaise

2 c. à thé (10 mL) de moutarde à l'ancienne

2 c. à thé (10 mL) de miel

1 c. à thé (5 mL) de vinaigre au vin blanc

¼ de c. à thé (1 mL) de curcuma moulu

sel et poivre, au goût

### Salad

3 tasses (750 mL) de fleurons de brocoli (environ 1 tête de brocoli)

1 tasse (250 mL) de tomates cerises coupées en deux

1 tasse (250 mL) de lentilles vertes cuites

½ tasse (125 mL) d'oignons rouges, hachés fin

½ tasse (125 mL) d'amandes rôties, tranchées (en réserver une partie pour la garniture)

## Instructions

### Étape 1

Dans un petit bol, fouetter les ingrédients de la vinaigrette. Assaisonner de sel et de poivre et mettre de côté.

### Étape 2

Mélanger les ingrédients de la salade. Retourner la salade avec la vinaigrette, assaisonner de sel et de poivre, et garnir d'amandes grillées.

**Vous trouverez les 12 recettes en vedette au [www.MoisdeLaNutrition2017.ca](http://www.MoisdeLaNutrition2017.ca)**