

Lentil & BBQ corn salad with cilantro lime dressing / *Salade de lentilles et de maïs BBQ avec une vinaigrette aux lime et coriandre*



Les lentilles sont une bonne source de protéines avec un teneur élevé en fibre alimentaire. En combinant cette salade avec des grains entiers, vous obtenez un repas sain et riche en éléments nutritifs. Sans gluten, ce plat est aussi intéressant pour ceux avec l'intolérance au gluten ou la maladie céliaque. *Lentils are a good source of protein with high dietary fibre content. By pairing this salad with whole grains, you get a healthy meal that is rich in nutrients. This dish is also interesting for those who have gluten intolerance or celiac disease as it is gluten-free.*

CONTIENT / PEUT CONTENIR : traces de noix, soya ou sésame

CONTAINS / MAY CONTAIN : traces of nuts, soy or sesame

PORTION DE SERVICE/SERVING SIZE : ~1 tasse / cup (~250 ml)

DE PORTIONS/SERVINGS : 8

Préparation et Cuisson/Prep and Cook Time : 20-25 minutes

INGREDIENTS

QUANTITY

Épis de maïs (~8) ou grains / Corn cobs (~8) or kernels	7 ½ tasses / cups (1875 ml)
Lentilles vertes, cuites / Green lentils, cooked	2 ¼ tasses / cups (563 ml)
OU Lentilles vertes, sec / OR Green lentils, dry,	1 tasse/ cup + 2 c. à soupe / tbsp (280 ml)
	À cuire avec 2 ¼ tasses d'eau / cook with 2 ¼ cups water
Poivrons rouges, coupé / Red bell peppers, chopped	2 ¼ tasses / cups (563 ml)
Oignons verts, coupé / Green onions, chopped	1/3 tasse / cup (82.5 ml)
Piment jalapeno, haché / Jalapeno pepper, minced	2 c. à soupe / Tbs + 1 c. à thé / tsp (35 ml)
Jus de lime ou citron / Lime or lemon juice	½ tasse / cup (125 ml)
Zeste de lime ou citron / Lime or lemon zest	2 c. à soupe / Tbs + 1 c. à thé / tsp (35 ml)
Coriandre frais, coupé / Fresh cilantro, chopped	½ tasse / cup (125 ml)
Huile de canola / Canola oil	¼ tasse / cup (62.5 ml)
Sel / Salt	1 c. à thé / tsp (5 ml)
Poivre / Ground pepper	1 c. à thé / tsp (5 ml)

Valeur nutritive Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(250g)
Amount per serving	
Calories	260
	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 42g	15%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 25mg	2%
Iron 3mg	15%
Potassium 598mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Photo et recette adapté de : <http://www.cookspiration.com/recipe.aspx?perma=Tu9ibb4EPBd&g=17>

David Huang, McGill Dietetic Intern and Théa Demmers, P.Dt., M.Sc. (3963)

MÉTHODE :

1. Rincez les lentilles vertes dans un tamis avec de l'eau du robinet froide. Bien égoutter, si vous utilisez des lentilles cuites en conserve, ajoutez les lentilles dans un grand bol. Si vous utilisez des lentilles sèches, ajoutez les lentilles rincées dans une petite casserole avec de l'eau, faites cuire à feu doux (inférieur à moyen ou 5) pendant 20-25 min. Égoutter l'excès d'eau, refroidir les lentilles avant de les combiner avec les autres légumes.
2. En cas de maïs en conserve: rincer au tamis avec de l'eau du robinet froide, égoutter et ajouter dans un grand bol. Si vous utilisez du maïs surgelé, mesurez dans un grand plat en verre pyrex ou une tasse à mesurer, ajoutez 2 c. à table d'eau, couvrir et cuire 7 min. Égoutter l'excès d'eau, réfrigérer le maïs avant de le combiner avec les autres légumes.
3. Mélanger les grains de maïs, lentilles (cuites), poivrons rouges, et oignons verts ensemble.
4. Dans un petit bol, fouetter le piment jalapeno, jus et zeste de lime, coriandre, huile de canola, sel et poivre ensemble puis incorporer avec le mélange de maïs et de lentilles.
5. Servir froid.

METHOD:

1. *Rinse green lentils in a sieve with cold running tap water. Drain well, if using cooked canned lentils, add the lentils to a big bowl. If using dry lentils, add the rinsed lentils to a small pot with water, cook on low heat (below medium or 5) for 20-25 min. Drain excess water, chill lentils before combining with other vegetables.*
2. *If canned corn: rinse in a sieve with cold running tap water, drain and add to a big bowl. If using frozen corn, measure into large glass pyrex dish or measuring cup, add 2 tbsp. of water, cover and cook for 7 min. Drain excess water, chill corn before combining with other vegetables.*
3. *Toss corn kernels, lentils (cooked), red peppers, and green onions together.*
4. *In a small bowl whisk jalapeno pepper, lime juice and zest, cilantro, canola oil, salt and pepper together and toss with corn & lentil mixture.*
5. *Serve cold.*

Facultatif : tremper les épis de maïs dans de l'eau légèrement salée (aide à garder les grains juteux) pendant 10 minutes avant de griller sur le barbecue.

Optional: soak corn cobs in lightly salted water (helps keep the kernels juicy) for 10 minutes before grilling on BBQ.