

# Salade de Lentilles Boost Fer : Recette Anti-Anémie

---

## Pourquoi cette recette ?

- Les lentilles sont une excellente source de fer végétal (non héminique).
- L'ajout de vitamine C (citron, poivron) est indispensable pour multiplier l'absorption du fer par l'organisme.
- Une option saine, rapide et rassasiante pour lutter contre la fatigue liée à l'anémie.

## Ingrédients (pour 2 personnes)

- 200g de lentilles vertes cuites (égouttées)
- 2 poignées de pousses d'épinards frais (riches en fer)
- 1 poivron rouge coupé en dés (apport majeur en vitamine C)
- 1/2 oignon rouge émincé finement
- 1 cuillère à soupe de persil plat ciselé
- Vinaigrette : 2 c.à.s d'huile d'olive, 1 c.à.s de jus de citron frais, sel et poivre
- Optionnel : 1 c.à.s de graines de courge pour un apport supplémentaire en fer

## Étapes de préparation

- Rincez les lentilles cuites à l'eau froide et égouttez-les soigneusement.
- Dans un grand saladier, mélangez les lentilles, les pousses d'épinards, les dés de poivron et l'oignon rouge.
- Dans un petit bol, émulsionnez l'huile d'olive avec le jus de citron, le sel et le poivre.
- Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour bien enrober les ingrédients.
- Saupoudrez de persil frais et de graines de courge juste avant de servir.

## Conseils pour maximiser l'absorption du fer

- Évitez de consommer du thé ou du café pendant ou juste après le repas, car les tanins freinent l'absorption du fer.
- Privilégiez une consommation de produits laitiers à distance du repas (le calcium peut limiter l'assimilation du fer).
- Conservez cette salade au frais dans un récipient hermétique jusqu'à 24 heures.