

SALADE DE LENTILLES



Ingrédients pour 4 personnes

- 🌿 tomates séchées à l'huile : 120g
 - 🌿 lardons nature 200g
 - 🌿 200 g de lentilles
 - 🌿 1 feta
- Pour la vinaigrette :
- 🌿 1 pincée de curry
 - 🌿 sel & poivre
 - 🌿 un peu de miel
 - 🌿 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
 - 🌿 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
 - 🌿 ½ échalote ou oignon émincé finement
 - 🌿 (facultatif : Un peu d'huile de noisette)

1 Faites cuire les lentilles comme indiqué sur leur emballage (en général 30 minutes dans l'eau froide à partir du bouillonnement de l'eau). Laissez-les refroidir, pour aller plus vite, vous pouvez les passer sous l'eau froide.

2 Procédez à la préparation de la vinaigrette.

3 Faites revenir les dés de lardons à la poêle
Découpez les tomates en morceaux, ainsi que la feta en dés.

4 Incorporez les lentilles une fois froides, ainsi que les lardons, la feta et les tomates dans votre vinaigrette.

PS : Vous pouvez remplacer les tomates séchées par des tomates fraîches en saison (x3) et les lardons par 3 oeufs durs!

Partagez-nous votre photo par mail ou sur les réseaux



Commandez vos légumes bio juste ici



www.loiseliere.com
contact@loiseliere.com