Salade de lentilles vertes et légumes crus

En deux mots :

Un plat 100% végétarien, végétalien et végan pour un maximum de plaisir et de goûts avec des protéines végétales, des fibres, de glucides, des vitamines et des oméga 9 pour un équilibre alimentaire qui rime avec saveur.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Difficulté :

Ingrédients

- 50 g de lentille verte
- 1 demi- de cébette
- 6 pièce de radis
- 50 g de fenouil
- 50 g de tomates cerises
- 40 g de poivrons confits
- 2 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- 1 brin de thym
- 1 pincée de laurier
- 0,25 pincée de sel
- 0,25 pincée de poivre noir
- 1 cuillère à café de câpres (optionnel)

Les quantités sont données pour un repas en plat principal.
Dans le cas d'une entrée, diviser les quantités par deux.

Instructions

Cuire les lentilles départ eau froide non salée avec le thym et le laurier entre 25 et 30 minutes.

Egoutter et réserver.

Laver et émincer finement les radis à l'aide d'une mandoline, réserver.

Laver et émincer finement le fenouil à l'aide d'une mandoline, réserver.

Laver et couper les tomates cerises en quatre, réserver.

Couper les poivrons confits en fines lanières, réserver

Peler et émincer un oignon doux, réserver.

Mélanger l'ensemble des ingrédients en ajoutant une cuillère à café de câpres (optionnel).

Réaliser une vinaigrette avec l''huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre.

Assaisonner et mélanger.

Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Astuces :

Il ne faut pas saler l'eau de cuisson des lentilles, le sel a tendance à ralentir leur cuisson. Si vous voulez apporter du sel, ajoutez quelques algues séchées en paillettes ou entières pour leur côté salin.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule TOAST. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.