



# Salade de lentilles à la truite

 En deux mots :

Une salade super complète, pour les amateurs de sucré-salé et de salade avec du "crouch".

Un solide boost de vitamines, fibres et protéines (et surtout de goût), pour une de ces salades qui tient aux ventres.

Parfaite pour ces journées de fin d'hiver quand il n'y a encore aucun fruit et légume d'été mais qu'il commence à refaire beau.

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Difficulté : 

## Ingrédients

- ▶ 300 g de truite fumée
- ▶ 200 g de mâche
- ▶ 2 pièce de pomme
- ▶ 6 pièce de carotte
- ▶ 300 g de lentille
- ▶ 4 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

## Instructions

Faire cuire les lentilles (dans de l'eau non salée), selon les instructions du paquet.

Pendant la cuisson :

- couper les pommes en dés et les carottes en rondelles
- couper grossièrement la truite fumée
- laver la mâche si nécessaire

Une fois les lentilles cuites, les rincer à l'eau froide.

Dans de grandes assiettes (ou d'immenses bols), assembler la mâche, les lentilles, les pommes, les carottes et la truite fumée.

Pour l'assaisonnement, arroser généreusement de vinaigre balsamique et saler - poivrer à votre convenance.

## Astuces :

Si vous n'avez pas de temps (ou pas la foi), n'hésitez pas à utiliser des lentilles en conserve !

Vous pouvez bien sûr utiliser tout type de salade verte qui ait votre préférence (des feuilles d'épinards, par exemple).

N'hésitez pas à ajouter d'autres légumes de saison (chou rouge, endive, fenouil...).

Vous pouvez parsemer de quelques canneberges séchées ou amandes effilées, pour la décoration et encore plus de goût !

## 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.