



Salade de lentilles vertes et fêta

En deux mots :

Une salade à consommer tiède ou froide pour un maximum de plaisir et de goûts rehaussé par la saveur de la cébette et de la fêta. Faites le plein d'énergie avec des protéines végétales et animales, des glucides, des fibres, des vitamines et des oméga 9 pour un équilibre alimentaire qui rime avec saveur.

Un plat végétarien pour se faire plaisir.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Difficulté : 

Ingrédients

- ▶ 80 g de lentille verte
- ▶ 1 demi- de cébette
- ▶ 50 g de feta
- ▶ 40 g de tomates confites à l'huile
- ▶ 3 brin de persil
- ▶ 1 feuille de laurier
- ▶ 1 brin de thym
- ▶ 2 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- ▶ 0,25 pincée de sel gris
- ▶ 0,25 pincée de poivre noir

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

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.

Attention de ne pas trop saler, les tomates confites le sont généralement suffisamment.

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.

Instructions

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

Egoutter et laisser refroidir.

Peler et émincer la cébette, réserver.

Couper la féta en petit dés, réserver.

Couper les tomates confites en petits morceaux, réserver.

Ciseler le persil, réserver.

Mélanger l'ensemble des ingrédients.

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

Assaisonner et mélanger.

Rectifier l'assaisonnement au besoin.