

A close-up photograph of a bowl filled with a salad of green lentils, chicken pieces, and various vegetables like tomatoes and onions, garnished with fresh herbs. The bowl is made of a dark, possibly ceramic or wood, material and sits on a woven placemat.

# Salade de lentilles vertes et poulet

 *En deux mots :*

Une salade à consommer froide ou tiède, pour un maximum de plaisir, de goûts et pour se faire du bien. Un vrai bol de bonne humeur avec des protéines animales et végétales, des glucides, des fibres, des vitamines et des oméga 9 indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.

*Pour 1 personne*

*Temps de préparation :* 15 minutes

*Temps de cuisson :* 25 minutes

## Ingrédients

- ▶ 60 g de lentille verte
- ▶ 1 demi- d'oignon doux
- ▶ 25 g de poivron rouge
- ▶ 120 g de blanc de poulet
- ▶ 3 brin de coriandre
- ▶ 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
- ▶ 1 pincée de sel
- ▶ 1 pincée de poivre noir
- ▶ 2 pincée de cumin

*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.

Ciseler l'oignon doux, réserver.

Laver et ciseler le persil, réserver.

Laver et couper les tomates cerises en deux, réserver.

Cuire le blanc de poulet par convection de chaleur (mettre une casserole d'eau à chauffer, poser une assiette dessus avec le blanc de poulet et 1 feuille de laurier, couvrir et laisser cuire environ 20 minutes).

Couper le blanc de poulet en petits morceaux, réserver.

Mélanger les lentilles vertes cuites avec l'oignon doux, le persil ciselé, les tomates cerises coupées en deux et le blanc de poulet tiède coupé en morceaux.

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

Assaisonner et mélanger.

## 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.

