



Salade de lentilles vertes, légumes rôtis et feta

 En deux mots :

Une salade végétarienne à consommer tiède ou froide pour un maximum de plaisir et de goûts rehaussé par le goûts des légumes rôtis 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.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Difficulté : 

Ingrédients

- ▶ 50 g de lentille verte
- ▶ 1 demi- d'oignon doux
- ▶ 80 g de carotte
- ▶ 50 g de poivron jaune
- ▶ 50 g de poivron rouge
- ▶ 50 g d'haricot vert
- ▶ 50 g de patate douce
- ▶ 50 g de feta
- ▶ 2 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- ▶ 1 brin de thym
- ▶ 1 pincée d'herbes de provence
- ▶ 0,25 pincée de sel
- ▶ 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.

Instructions

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

Egoutter et réserver.

Peler et émincer finement la carotte en julienne, réserver.

Laver et émincer finement les poivrons en julienne, réserver.

Laver et équeuter les haricots verts, réserver.

Blanchir les haricots verts à l'eau bouillante pendant 5 minutes, égoutter et plonger dans un grand volume d'eau glacée, réserver.

Mettre à cuire les légumes en poêle chaude, avec 1 cuillère à café d'huile d'olive et 1 pincée d'herbes de Provence, couverte à feu doux pendant 10 minutes environ.

Mettre les légumes précuits à la poêle dans un plat à four, ajouter un fond d'eau.

Mettre à cuire à 170°C à four chaud pendant 20 minutes en couvrant avec un papier cuisson pour éviter le dessèchement.

Peler et émincer un oignon doux, réserver.

Couper la féta en petit dés, réserver.

Mélanger l'ensemble des ingrédients.

Réaliser une vinaigrette avec 1 cuillère à café d'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.

Couvrir le plat avec un papier cuisson permet aux légumes de ne pas brûler et d'éviter qu'ils ne se dessèchent.

Les poivrons frais et de saison ne sont disponibles que de juin à octobre et les haricots verts de juillet à septembre, mais ils peuvent être remplacés par des légumes surgelés à l'identique au besoin.



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.