



SALADE DE LENTILLES

veronalice

Fraîche, colorée et pleine de saveurs,
la salade parfaite pour les beaux jours ! 😊

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)



400 g de lentilles brunes
en conserve rincées et égouttées
ou sèches à cuire



1 concombre



250 g
de tomates cerises



1 poivron rouge
1 poivron jaune



1 oignon rouge



1 pomme



70 g
de feta



Olives noires
dénoyautées



1 petite boîte
de maïs



1,5 cuillère à soupe
de persil frais haché

VINAIGRETTE



3 cuillères
à soupe
d'huile d'olive



1 cuillère
à soupe de crème
balsamique



1 cuillère
à café de miel



Sel et poivre
du moulin
(au goût)

1 PRÉPARER LES LENTILLES



Rince les lentilles si elles
sont en conserve et égoutte-les.
Si elles sont sèches, fais-les cuire
selon les indications du paquet,
laisse-les refroidir.

2 COUPER LES LÉGUMES



Lave et coupe le concombre,
les tomates cerises, les poivrons,
l'oignon rouge et la pomme
en tout petits cubes.
Plus c'est fin, meilleure
sera la salade !

3 PRÉPARER LES AUTRES INGRÉDIENTS



Coupe la feta en petits morceaux,
découpe les olives en rondelles
fines, puis égoutte le maïs.
Hache le persil frais.

4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE



Dans un petit bol, mélange
l'huile d'olive, la crème balsamique,
le miel, le sel et le poivre.
Fouette bien pour émulsionner.

5 ASSEMBLER LA SALADE



Dans un grand saladier,
mélange les lentilles, tous
les légumes, la feta, les olives,
le maïs et le persil.
Verse la vinaigrette
et mélange délicatement.

6 SERVIR BIEN FRAIS



Laisse reposer au frais
au moins 30 minutes
avant de servir.



ASTUCES & CONSEILS

- ♥ Coupe tous les ingrédients
en tout petits morceaux
pour une salade facile
à manger et bien équilibrée.
- ♥ Prépare la salade à l'avance,
elle sera encore meilleure
après un passage au frais
pendant 1 à 2 heures.

IDÉE DE SERVICE

Parfaite pour un pique-nique,
un déjeuner léger ou
pour accompagner un barbecue !