

Salade de doucette et lentilles



Mise en place et préparation: env. 30 min

Recette de
Betty Bossi.

Betty Bossi

60 g de lentilles noires (Beluga)
eau, bouillante

1 c. s. d'huile d'olive
30 g de graines de tournesol
30 g de canneberges séchées
1 pomme, coupée en quatre, en bâtonnets
½ c. c. de fleur de sel
un peu de poivre

1 c. s. de moutarde à l'ancienne
2 c. s. de vinaigre de pomme
3 c. s. d'huile de colza
½ c. c. de fleur de sel
un peu de poivre
120 g de doucette

1. Cuire les lentilles à découvert dans l'eau bouillante env. 18 min, rincer à l'eau froide, égoutter.
2. Chauffer l'huile dans une poêle, y faire sauter en remuant les graines de tournesol, les canneberges et la pomme env. 3 minutes. Incorporer les lentilles, saler et poivrer.
3. Mélanger la moutarde, le vinaigre et l'huile, saler et poivrer. Dresser la doucette, répartir les lentilles et la pomme dessus, arroser avec la vinaigrette.

Suggestions Betty Bossi: incorporer quelques raisins épépinés.
Ajouter 1 échalote ciselée à la vinaigrette.

Suggestion Miele: mettre les lentilles avec l'eau dans un récipient du steamer non perforé, cuire 22 min à 100° C au steamer ou au four à vapeur Miele.

Tu as envie de cuisiner d'autres plats délicieux de #SharedKitchen?
Dans ce cas, rends-nous visite sur notre site internet: lovetoshare.ch