

Salade Lentilles Fêta



Ingrédients pour 6 personnes :

- 300g de lentilles vertes (crues) 
 - Légumes de saison (carottes, betteraves...) 
 - Quelques amandes concassées 
 - 250 g de fêta ou autre fromage (selon les goûts)
 - graines (courge, sésame, lin selon les goûts) 
- 2 échalotes
 - 3 c.a soupe de vinaigre 
 - 4 c. à soupe d'huile d'olive 
 - sel et poivre
 - herbes aromatiques (persil, menthe, coriandre, etc.)

Cuisson :

Lentilles vertes :

- Rincer les lentilles
- Mettre les lentilles dans l'eau froide (1 volume de lentilles = 3 volumes d'eau), porter progressivement à ébullition
- Cuisson 20 à 25 minutes à petit bouillon

Recette :

- Peler et émincer les échalotes. Mettez-les dans un bol, ajoutez le vinaigre. Laissez macérer.
- Couper les légumes cuits et/ou râper les légumes crus. Concasser les amandes.
- Ajoutez les échalotes au vinaigre aux lentilles encore chaudes. Une fois refroidi, ajouter les légumes, la feta, les amandes et les graines.
- Ajouter l'huile, les herbes aromatiques, le sel et le poivre selon les goût.

Servir bien frais



A partir de :

3,30€

SOIT 0.5€/PERS

+ prix des légumes
et du fromage



Bon à savoir :

40g de lentilles crues = 100g g de lentilles cuites

Le Saviez-vous?

Tout comme les fèves, les pois ou les pois chiches, la lentille est une légumineuse. Particulièrement riche en protéines végétales, la lentille est aussi la plus digeste des légumineuses. C'est également une excellente source de vitamines B6, de fibres, de phosphore, de potassium, de magnésium et de fer.

Salade Lentilles Fêta



Ingrédients pour 6 personnes :

- 300g de lentilles vertes (crués) 
- Légumes de saison (carottes, betteraves...) 
- Quelques amandes concassées 
- 250 g de fêta ou autre fromage (selon les goûts)
- graines (courge, sésame, lin selon les goûts)
- 2 échalotes
- 3 c.a soupe de vinaigre 
- 4 c. à soupe d'huile d'olive 
- sel et poivre
- herbes aromatiques (persil, menthe, coriandre, etc.)

Cuisson :

Lentilles vertes :

- Rincer les lentilles
- Mettre les lentilles dans l'eau froide (1 volume de lentilles = 3 volumes d'eau), porter progressivement à ébullition
- Cuisson 20 à 25 minutes à petit bouillon

Recette :

- Peler et émincer les échalotes. Mettez-les dans un bol, ajoutez le vinaigre. Laissez macérer.
- Couper les légumes cuits et/ou râper les légumes crus. Concasser les amandes.
- Ajoutez les échalotes au vinaigre aux lentilles encore chaudes. Une fois refroidi, ajouter les légumes, la feta, les amandes et les graines.
- Ajouter l'huile, les herbes aromatiques, le sel et le poivre selon les goût.

Servir bien frais



A partir de :

3,30€

SOIT 0.5€/PERS

+ prix des légumes
et du fromage



Bon à savoir :

40g de lentilles crues = 100g g de lentilles cuites

Le Saviez-vous?

Tout comme les fèves, les pois ou les pois chiches, la lentille est une légumineuse. Particulièrement riche en protéines végétales, la lentille est aussi la plus digeste des légumineuses. C'est également une excellente source de vitamines B6, de fibres, de phosphore, de potassium, de magnésium et de fer.