SALADE GOURMANDE AUX LENTILLES

Pour 4 personnes

Recettes signée Emilie André,
Le Bons Sens (34)

INGRÉDIENTS

- 250 g lentilles sèches (ou 600 g cuites)
- une poignée de jeunes pousses d'épinard
- 100 g de tomme de brebis
- 2 tomates fraîches ou confites
- 2 oignons
- une gousse d'ail
- 300 g de pois chiches cuits refroidis
- huile d'olive et/ou tournesol
- un citron
- une pomme
- une c à s de sucre
- sel, poivre
- épices : paprika, gingembre

LA RECETTE

1. Cuire les lentilles
5. Pendant ce temps, détailler les oignons en lamelles et les faire revenir à feu très doux avec de l'huile de cuisson et une cuillère à soupe de sucre blond, jusqu'à ce qu'ils soient confits
6. Détailler les tomates, les pommes, la tomme de brebis en petits cubes
7. Verser les pois chiches cuits dans le bol d'un mixeur. Ajouter une gousse d'ail épluchée. Commencer à mixer en ajoutant le jus d'un citron et de l'huile d'olive et/ou de tournesol jusqu'à obtention d'une texture lisse. Assaisonner avec le sel et les épices à votre goût.
8. Dans un saladier, mélanger : lentilles tièdes, pousses d'épinard, pomme, fromage, tomates, oignons. Rectifier l'assaisonnement : sel , poivre, vinaigre, huile, citron...
9. Servir dans une assiette creuse accompagné d'une dose généreuse de houmous

Création graphique : Le Polygraphe (Anthéa Tyrode)
Impression : Scopie imprimerie