

Salade de lentilles

Préparation : 10 min

Cuisson 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

- 240 g de lentilles
- 2 boîtes de lardons (facultatif)
- moitié de feta
- 4 tomates
- persil

Pour la vinaigrette :

- 6 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 6 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 2 cuillères à soupe d'huile de noisette (ou autre)
- 2 cuillères à soupe de miel
- Poivre
- Sel
- 2 échalotes ou oignons rouges finement émincés
- 2 pincées de curry (facultatif)

Recette :

1) Faire cuire les lentilles comme indiqué sur leur emballage (en générale 30 min dans l'eau froide à partir du bouillonnement de l'eau).

Laissez les refroidir, pour aller plus vite, vous pouvez les passées sous l'eau froide.

2) Préparez la vinaigrette. Arrangez votre vinaigrette selon vos goûts ! Plus ou moins sucrée...

3) Faites revenir les allumettes de lardons.

4) Coupez les tomates en quartier assez fin (plus agréable en bouche) ainsi que la feta en dés.

5) Ajoutez les lentilles une fois froides ainsi que les lardons, la feta et les tomates dans votre vinaigrette. Parsemez de persil ciselé.