

recette salée

SALADE FROIDE DE LENTILLES AUX TOMATES ROTIES

🕒 15 minutes

🕒 50 minutes

👤 2 personnes

Ingredients

La salade

225 g de lentilles vertes (poids cru)
10 petites tomates en grappe
100 g de feta
2 belles branches de persil frais (frisé)
30 g de pignons de pin
2 cs. d'huile d'olive

La vinaigrette

2 cs. d'huile de sésame
2 cs. de sauce soja
3 cs. de jus de citron
Poivre et sel, au goût

Préparation

Débuter la préparation en rinçant et en égouttant les lentilles. Les plonger ensuite dans une casserole d'eau bouillante et les faire cuire durant une trentaine de minutes, à couvert et à petits bouillons.

Pendant ce temps-là, préchauffer le four à 160 degrés. Couper les tomates en deux et les placer dans un plat à gratin. Les arroser d'huile d'olive, de sel et de poivre. Enfourner pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Dans une poêle anti-adhésive (pas besoin de matière grasse), faire dorer les pignons de pin sur feu moyen.

Découper la feta en cubes. Ciseler le persil frais.

Une fois les lentilles cuites, bien les rincer à l'eau froide. Les laisser s'égoutter au maximum. Une fois refroidies, les transvaser dans un plat légèrement creux. Ajouter les tomates, la feta et le persil. Bien mélanger. Assaisonner avec la vinaigrette et mélanger à nouveau.

Au moment de servir, parsemer de pignons de pin grillés.

Pour en faire un plat complet, cette salade de lentilles peut être dégustée avec une portion de céréales (quinoa, petit épeautre, sarrasin, riz complet,...). Vous obtiendrez alors un apport idéal en protéines végétales !

