

recette salée

SALADE DE LENTILLES AUX TOMATES CERISES

⌚ 45 minutes

🍴 2 personnes

Ingredients

La salade

150 g de lentilles vertes (poids non cuit)
250 g de tomates cerises
150 g de feta
Un avocat de taille moyenne
Une petite échalote

La vinaigrette

2 cs. d'huile d'avocat
2 cs. de vinaigre de cidre
Le jus d'1/2 citron
Quelques brins de persil plat
Sel, poivre

Préparation

Commencer par cuire les lentilles vertes dans de l'eau bouillante, durant 30 à 35 minutes (ou selon les indications sur l'emballage).

Pendant ce temps, couper les tomates cerises en 4. Détailler la feta ainsi que l'avocat en dés. Emincer finement l'échalote. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.

Préparer ensuite la vinaigrette en mélangeant ensemble, dans un petit bol, l'huile d'avocat, le vinaigre de cidre, le jus du 1/2 citron. Hacher grossièrement le persil plat et l'ajouter à la sauce. Saler et poivrer, au goût.

Une fois les lentilles cuites, bien les égoutter et les passer sous l'eau froide. Laisser refroidir quelques minutes avant de transvaser dans le saladier avec le reste des ingrédients. Ajouter ensuite la sauce et bien mélanger avant de laisser reposer au frigo une à deux heures.

Ajouter quelques feuilles de persil avant de servir. Agrémenter, pour une version plus festive, d'olives noires. Et c'est prêt !

