

SALADE DE LENTILLES ET PATATES DOUCES



Ingrédients

- 200 gr de lentilles sèches
- 150 gr de patates douces
- 100 gr de chou rave
- 2 échalotes
- 1 branche de persil
- 1 citron
- 2 CàS d'huile d'olive
- 1 CàC de moutarde
- 1 CàS de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

Temps

- ✓ 20 min de préparation
et 25 minutes de cuisson.

Préparation

- Rincer les lentilles, puis les plonger dans une casserole d'eau froide non salée.
- Porter à ébullition et cuire pendant 20 à 25 minutes.
- Les refroidir dans de l'eau froide et réserver au frais.
- Tailler les patates douces en petits cubes et les faire sauter à la poêle quelques minutes avec un filet d'huile.
- Tailler le chou-rave en petits cubes et ciseler les échalotes. Couper également le citron en petits cubes.
- Préparer la vinaigrette avec la moutarde, l'huile d'olive, le vinaigre et un filet de jus de citron.
- Mélanger tous les ingrédients et dresser avec quelques lamelles de radis et une feuille de persil.

Bonne dégustation !

Matériel



1 casserole



1 saladier



1 poêle

Recette écrite par :

