

Salade tiède de lentilles



🍴 4 portions · ⌚ prep. 30m · 🕒 cuisson 30m

🥫 moutarde 🌿 céleri

Salade tiède de lentilles vertes aux carottes, céleri et persil, avec vinaigrette à part. Idéale à préparer à l'avance et à congeler.

France

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> échalote	1
<input type="checkbox"/> carotte	2
<input type="checkbox"/> céleri branche	1 branche
<i>en fines lamelles</i>	
<input type="checkbox"/> persil	2 branches
<input type="checkbox"/> lentilles vertes	250 g
<input type="checkbox"/> sel	
<input type="checkbox"/> huile d'olive	30 ml
<input type="checkbox"/> vinaigre de vin	10 ml
<input type="checkbox"/> moutarde	1 cuil. café
<input type="checkbox"/> poivre	

PRÉPARATION

Se congèle très bien (2-3 mois). Congeler la vinaigrette séparément et ne l'ajouter qu'au moment de servir.

1. Peler et émincer l'échalote. Peler les carottes et les couper en petits dés. Couper la céleri branche. Hacher finement le persil.
2. Placer les lentilles vertes dans une casserole avec trois fois leur volume d'eau froide, les carottes, l'échalote, le céleri et une pincée de sel. Porter à ébullition, puis baisser sur feu doux et laisser cuire 25-30 minutes en surveillant. Égoutter soigneusement.
3. Laisser les lentilles tiédir puis les mélanger délicatement avec les légumes et le persil haché.

– Vinaigrette –

4. Mélanger dans un bol l'huile d'olive, le vinaigre de vin, la moutarde, une pincée de sel et du poivre. Fouetter jusqu'à obtenir une émulsion homogène.
5. Ajouter la vinaigrette aux lentilles au moment de servir. Ajuster l'assaisonnement si besoin.