LENTILLES CORAIL ET SALADE CUITE

LENTILLES CORAIL ET SALADE CUITE propose d'associer une légumineuse (lentilles) avec de la verdure de salade et cébettes pour ré-hausser le goût et la palatabilité : plat diététique, gourmand et complet, riche en protéines végétales et fibres.

1/2 salade verte
200 g Lentilles corail
3 cebettes
2-3 càs huile d'olive
Sel - poivre

5 minutes
15 minutes
3 assiettes

1. Plonger les lentilles dans un grand volume d'eau froide, à feu moyen, jusqu'à ébullition

2. Dès le bouillonnement, baisser le thermostat pour ne pas que ça déborde. Il y a formation de mousse en raison de la forte proportion de protéines, poursuivre la cuisson pendant 10-15 minutes

3. Égoutter. Selon le temps de cuisson les lentilles se retrouvent entières ou plus ou moins pâteuses mais n'en sont pas moins appréciables pour ce plat. Réserver.

4. Laver les feuilles externes d'une belle salade verte

5. Préparer 3 cébettes qui vont relever le goût du plat

6. Dénuder de la première peau et conserver une bonne partie de la tige verte

7. Couper grossièrement les cébettes qui vont passer au mixeur

8. Mixer très grossièrement - 3 à 4 coups suffisent et ajouter dans un peu d'huile d'olive chaude dans un wok

9. Laisser cuire à feu doux le temps de préparer la salade

10. Tailler la salade essorée grossièrement

11. Ajouter la salade aux cébettes

12. Mélanger le tout et laisser réduire de volume pendant 1-2 minutes à feu moyen

13. Ajouter la verdure cuite aux lentilles

14. Mélanger. Ce duo de couleurs rend ce plat de lentilles plus appétissant et moins monotone

15. Saler - poivrer

16. Plat complet à servir chaud, tiède ou froid