

Atelier cuisine du 4 décembre 2014

Salade de lentilles aux betteraves rouge

Ingrédients (Pour 4 personnes)

- 200 gr de lentilles
- 2 grosses betteraves
- 100 g de feta
- 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de salade verte
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de grains de sésame
- 1 cuillère à café de Romarin, thym,
- sel, poivre



Préparation :

- Dans une casserole, faire revenir un oignon dans un fond d'huile. Lorsqu'ils ont blondi, ajouter 500 ml d'eau et porter à ébullition.
- Ajouter les lentilles cuites (soit en bocaux, soit trempé dans l'eau puis cuit à l'eau), du romarin brisé et du thym0
- laisser cuire à petit bouillon pendant 20 minutes. Rajouter de l'eau si il n'y en a plus et arrêter la cuisson lorsque les lentilles sont tendres mais encore légèrement croquantes. Égoutter et laisser refroidir.
- Laver, éplucher et couper en petit dés la betterave. Ensuite, faire bouillir les betteraves +/- 45 minutes dans une casserole avec 300 ml d'eau bouillante.
- Vous pouvez acheter des betteraves cuites à la vapeur sous vide dans les commerces.
- Couper en petit dés le fromage feta.
- Mélanger les lentilles, les betteraves et la feta.
- Ajouter du vinaigre balsamique selon le goût, de l'huile d'olive, des graines de sésame, saler et poivrer.
- Servir sur un lit de salade verte et décorer avec un brin de coriandre.

Avis diététique :

Cette salade constitue un repas équilibré et sain, facile à préparer. Il est composé de légume (betterave), féculent (lentilles) et (protéine). Vous pouvez remplacer la betterave par d'autre légume selon votre goût.