

Salade de lentilles & pousses d'épinard

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 30 minutes



Ingrédients :

150 g de lentilles vertes

150 g de pousses d'épinard

2 petits poivrons verts

1 petit bulbe de fenouil

1 petit oignon

Huile d'olive, vinaigre de cidre, moutarde, sel et poivre pour la vinaigrette

Étapes de la recette :

1. Faire tremper les lentilles pendant 2h au minimum avec une c à café de bicarbonate de soude alimentaire, puis les faire cuire pendant 30 minutes.
2. Pendant ce temps, laver et éplucher les légumes (pousses d'épinard, poivrons, fenouil et oignon).
3. Couper les poivrons en dés, émincer le fenouil et l'oignon.
4. Préparer la vinaigrette.
5. Quand les lentilles sont cuites, les égoutter et les laisser refroidir.
6. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients et assaisonner avec la vinaigrette.