SALADE DE LENTILLES AUX ANCHOIS

Lundi 25 Juin 2018

Une assiette bien rassasiante pour un diner :

Salade de lentilles aux anchois pour 2 personnes et 6pp-2spl par part

-200 g de lentilles cuites*

-150 g d’anchois au vinaigre*

-2 tomates*

-1 petit cœur de sucrine*

-20 g d’olives noires dénoyautées

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

-ciboulette

Détacher les feuilles de la sucrine et les laver. Bien les essorer. N’utiliser que les feuilles les plus tendres et les couper en morceaux

Rincer les filets d’anchois à l’eau froide et les couper en petits tronçons

Laver les tomates, les épépiner et les couper en dés

Couper les olives en rondelles

Dans 2 assiettes, déposer les lentilles

Rajouter par-dessus les tomates les anchois, les feuilles de sucrine et les olives

Saupoudrer de ciboulette émincée

Préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile et un peu d’eau gazeuse à verser sur la salade au moment de servir

Garder les feuilles vertes et moins tendres de la sucrine pour une simple salade ou pour accompagner la cuisson de petits pois à la française

Pour le repas du soir : salade de lentilles aux anchois (6pp-2spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -100 g de compote sans sucre Charles et Alice (2pp-3 sp). Total : 9pp-6spl

Très bon début de semaine

Lilou3158(blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés