

SALADE DE LENTILLES A L'ŒUF MOLLET

Mardi 11 Mai 2021

Un classique :

Salade de lentilles à l'œuf mollet pour 2 personnes et 6 sp
vert □ -1 spl bleu□-1 spv violet□ par part

-200 g de lentilles cuites *

-140 g de bouquets de brocolis*

-4 tomates cerises jaunes *

-8 tomates cerises rouges *

-2 oeufs moyens *

-2 cuillérées à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

Cuire les bouquets de brocolis à la vapeur pendant 2 minutes (cocotte-minute), sortir le panier et laisser tiédir.

Rincer les lentilles, les mettre équitablement au fond de deux assiettes.

Disposer autour les bouquets de brocolis.

Couper les tomates en 2 et les poser en couronne.



Préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile et un peu d'eau gazeuse. Bien émulsionner et napper les deux assiettes.

Cuire à l'eau bouillante vinaigrée les oeufs pendant 6 minutes, les sortir et les plonger dans un saladier d'eau froide ce qui va stopper leur cuisson.

Les écailler, les poser au centre des assiettes.

Servir et avec la pointe du couteau fendre le blanc pour laisser le jaune s'écouler.

C'est prêt !



Je me sers souvent de lentilles en conserve, au naturel. C'est plus rapide et je les trouve plus tendres mais rien ne vous empêche de les cuire vous-mêmes. L'ajout de la vinaigrette rend les lentilles encore plus moelleuses.

Toujours des oeufs bio, c'est préférable comme les fruits et légumes : locavore !

Pourquoi de l'eau vinaigrée pour les cuire : pour éviter de perdre le blanc s'ils se fendent à la cuisson.

C'est une recette toute simple, tout est une question de présentation.

Pour le repas du soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet □□□) -salade de lentilles à l'œuf mollet (6 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -1 yaourt de chèvre 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□). Total : 9 sp vert □-2 spl bleu□-2 spv violet□

Très bon début de semaine.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés