

SALADE COMPOSÉE DE LENTILLES

Mardi 07 Novembre 2017

A préparer d'avance :pl

Salade composée de lentilles pour 2 personnes et 8pp- 7 sp-2 spl par part

- 200 g de lentilles cuites *
- 240 de lieu*
- 8 œufs de caille*
- 8 mini tomates *
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- vinaigre de cidre
- sel poivre
- 1 cuillère à café de persillade*
- 1 cuillère à café de court bouillon en poudre
- quelques feuilles de basilic*

Préparer le court bouillon, l'amener à ébullition, éteindre le feu et pocher le poisson 5 minutes. L'égoutter et l'effeuiller. Le laisser tiédir.

Cuire les œufs de caille à l'eau bouillante vinaigrée 4 minutes, les refroidir sous l'eau froide et les écailler

Déposer les lentilles froides ou tièdes au fond de 2 assiettes et poser au centre l'effeuillé de lieu.

Disposer tout autour les tomates et les œufs de caille coupés en deux

Saupoudrer de persillade et de basilic ciselé

Servir avec quelques feuilles de basilic en décoration et accompagné de vinaigrette



Pour les lentilles, vous pouvez : soit en prendre en conserve nature, soit les cuire à l'eau non salée pendant 20 à 25 minutes, le sel n'étant rajouté qu'à la fin pour qu'elles ne durcissent pas.

Profitons encore de tomates françaises qui ont du goût comme dans mon dessert des dernières fraises.

Pour le repas : salade composée de lentilles (8pp- 7 sp- 2 spl)-1 mousse fraise avec 100 g de fromage blanc (1pp- 1 sp)
.Total : 9pp- 8 sp-3 spl

Très bon mardi à chacune et chacun de vous

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

Tous droits réservés