

# 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**