

Salade de lentilles corail :

ingrédients pour 4 personnes :

2 verres (2 X 20cl) de lentilles corail
4 petites tomates
2 petites courgettes rondes
1 pincée de cumin
citron
huile d'olive

Progression de la recette :

Cuire les lentilles pendant 10 minutes dans 5 verres d'eau
Couper les tomates et courgettes en dès.
Laisser refroidir les lentilles
Mélanger les lentilles et les légumes, saler et poivrer.
Assaisonner selon votre goût avec du cumin, du jus de citron, de l'huile d'olive ou d'autres aromates (coriandre, persil...).