

Salade de lentilles estivale (vegan)

Salade de lentilles estivale



Ingrédients pour 2 personnes :

- 280 g de lentilles cuites*
- 2 feuilles de salade type feuille de chêne – ou 2 poignées de mâche ou de roquette
- 1 petit poivron rouge ou orange ou 1/2 s'il est moyen ou

gros**

- 4 petites tomates grappe***
- 1/3 de concombre Noa**
- 12 olives noires
- Quelques feuilles de persil ou de basilic frais
- 2 c. à soupe de graines de chanvre, de tournesol, de courge ou de sésame – ou un mélange
- 2 c. à café de levure maltée ou de poudre d'amande pour les personnes cœliaques
- + selon les goûts et les envies : fleur de sel, mélange 5 baies, spiruline, curcuma...****
- 2 c. à café de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc ou de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe d'huile de votre choix (idéalement un mélange spécial "oméga")

Déroulement de la recette :

1. Verser les lentilles dans un saladier ou les répartir dans 2 assiettes.
2. Laver la salade, le poivron, les tomates et le concombre.
3. Retirer le pédoncule ainsi que les graines du poivron. Ôter les pépins du concombre qui peuvent être indigestes.
4. Hacher la salade, détailler le poivron, les tomates et le concombre en petits dés. Ajouter dans le saladier ou répartir dans les assiettes.
5. Ajouter les olives ainsi que le persil ou le basilic.
6. Saupoudrer de graines et de levure maltée ou de poudre d'amande, ainsi que de fleur de sel, mélange 5 baies, spiruline, curcuma... en fonction de vos envies.
7. Dans un petit bol, mélanger la moutarde, le vinaigre et l'huile. Ajouter dans le saladier ou répartir dans les assiettes.

8. Mélanger avant de déguster. Vous pouvez également placer la salade de lentilles au réfrigérateur pour la manger bien fraîche.

Astuces :

- *Un poids de céréales ou légumineuses cuits se divise généralement par 3 pour donner le poids cru. 240 g de lentilles cuites équivaut donc à 80 g de lentilles crues. Et 80 g de lentilles crues équivaut à 240 g de lentilles cuites.
- *Je compte généralement 40 à 60 g (poids cru – soit 120 à 180 g poids cuit) de légumineuses ou céréales par personne lorsque je réalise une salade. Lorsque c'est pour accompagner des légumes, je compte plutôt 60 à 80 g (poids cru – soit 180 à 240 g poids cuit), en fonction des appétits.
- *Je cuis mes lentilles en grande quantité. Je divise ensuite mes lentilles cuites en portions individuelles que je congèle. Je place mon ou mes contenant(s) au réfrigérateur la veille pour utiliser mes lentilles le lendemain. Les pâtes au blé ou à l'épeautre ainsi que le quinoa et le millet se congèlent également très bien. Les pâtes au sarrasin sont sèches après décongélation. Aussi, tout comme le sarrasin et le riz, je vous déconseille de les congeler.
- *Je propose des lentilles dans cette recette mais libre à vous de partir sur des pâtes de blé, de petit épeautre ou de sarrasin, du riz, du sarrasin, du quinoa ou du millet.
- **Les quantités que je vous donne sont à adapter à votre faim !
- ***J'aime beaucoup les petites tomates en grappe que je trouve plus sucrées que les tomates rondes classiques (cf. photo de la recette, elles sont en fond). Libre à vous d'utiliser des petites tomates cerise colorées ou

des tomates "Noire de Crimée" ou "Cœur de bœuf". Il faudra alors adapter les quantités.

- ****Petite astuce iodée : on peut mélanger de la fleur de sel à de l'algue nori séchée (celle qui sert à réaliser les makis) que l'on découpe en tous petits morceaux aux ciseaux. On peut rajouter à cette préparation des graines de sésame torréfiées ou non, réduites en poudre ou non, afin d'obtenir un gomasio maison.
- À la maison, j'ai ce que j'appelle mon plateau à "grigris". Il s'agit de diverses choses, de type graines et superaliments, que j'aime saupoudrer sur mes plats selon mon humeur du moment, comme de la fleur de sel, du poivre mélange 5 baies, de la levure maltée, de la poudre d'amande, de la spiruline, du curcuma, du curry, des graines de chanvre, des graines de sésame, un mélange maison de graines de courge et de tournesol, de la purée de sésame... Lorsque l'on passe à table, je place mon plateau au centre et chacun agrmente son repas en fonction de ses envies.



tizer id=13364-16]

[themoney