

Salade tiède de lentilles, chou rouge & pommes

25 minutes — Julie de Yuka



Sur le papier, cette recette peut sembler toute simple mais elle allie plein d'avantages : cette salade est équilibrée, rapide à préparer, pouvant être anticipée, peu chère, de saison... Qui dit mieux ? N'hésitez pas à préparer une plus grande quantité de vinaigrette puis à la conserver dans un pot au réfrigérateur, elle apportera le petit peps en plus à n'importe quel plat.

Ingrédients^{4 personnes}

- 200g de lentilles vertes
- 250g de chou rouge
- 1 belle pomme bio
- 1 petit bouquet d'aneth
- 1 bouquet garni
- Jus de citron

Pour la vinaigrette :

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à café de miel
- Une pointe de piment d'Espelette
- Sel et poivre du moulin

•

Etapas

1

Versez les lentilles dans un grand volume d'eau froide non salée. Ajoutez le bouquet garni et portez à ébullition. Laissez ensuite cuire 20 minutes. Assaisonnez avec du sel en fin de cuisson puis égouttez les lentilles. Retirez le bouquet garni.

2

Lavez la pomme, coupez-la en deux et retirez les pépins puis taillez des cubes. Arrosez-les d'un filet de jus de citron. Émincez finement le chou rouge.

3

Réalisez la vinaigrette : dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre de cidre et le miel. Assaisonnez avec du piment d'Espelette, du sel et du poivre.

4

Dans un saladier, mélangez les lentilles, le chou rouge et les pommes. Arrosez avec la vinaigrette puis ajoutez les brins d'aneth ciselés. Ajustez l'assaisonnement selon votre goût.

Cette salade est aussi délicieuse froide que tiède, c'est à vous de voir !

Bon appétit