

Salade de cervelas aux lentilles blondes

Salade fraîche de cervelas et lentilles blondes, agrémentée de tomates, oignon et persil. Une recette facile, gourmande et équilibrée.

PRÉPARATION **Moyen**

DIFFICULTÉ **Facile**

POUR **4 personnes**

Ingrédients

- [ ] 250 g de lentilles blondes
- [ ] 1 branche de thym
- [ ] 3 à 4 feuilles de salade
- [ ] sel, poivre
- [ ] 4 cervelas
- [ ] vinaigrette
- [ ] 2 tomates
- [ ] 1 oignon
- [ ] persil

Préparation

1. Dans une casserole, faites cuire les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau pendant 35 mn avec le thym.
2. Égouttez-les.
3. Retirez la peau des cervelas et découpez-les en rondelles.
4. Lavez les tomates, et les détailler en petits morceaux.
5. Disposez les feuilles de salade sur le pourtour de l'assiette.
6. Rajoutez les lentilles, le cervelas, les tomates, arrosez de vinaigrette et parsemez de persil haché.
7. Décorez de rondelles d'oignons doux.

+ 33 4 71 08 60 34
contact@sas-trescarte.fr