



SALADE DE LENTILLES, TOMATES ET OIGNON DE PRINTEMPS FRAIS DOP

Categoria: Accompagnement **Tempo di preparazione:** 20 minutes (+ 25 minutes de cuisson) **Difficoltà:** facile 🕒

Ingredienti per 4

- 250 g de lentilles séchées
- 1 oignon frais DOP
- 2 cuillères à soupe de ciboulette hachée
- 1 piment vert non épicé
- 10 tomates cerises (noires si disponibles)
- 1 betterave
- Jus d'un demi citron
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Poivre noir au goût
- Sel au goût
- 12 feuilles de basilic

Cette salade est un plat frais qui peut être servi aussi bien en accompagnement qu'en plat unique s'il est accompagné, par exemple, de fromages affinés. Il peut être préparé longtemps à l'avance et conservé au réfrigérateur mais doit ensuite être servi à température ambiante.

Difficulté : **facile**

Coût : **bas**

Temps de préparation : **20 minutes (+ 25 minutes de cuisson)**

Portions : **4 personnes**

Préparation

Faites bouillir les lentilles dans de l'eau salée abondante pendant environ 20 minutes et éteignez le feu lorsqu'elles sont encore croquantes ; si vous souhaitez faire tremper les

lentilles la veille, le temps de cuisson sera réduit de quelques minutes. Égouttez les lentilles cuites et laissez-les refroidir.

Pendant ce temps, épluchez l'oignon de printemps et coupez-le en deux. Mettez une moitié de côté et hachez finement l'autre moitié, hachez la ciboulette, coupez le piment rouge en petites roues et les tomates cerises en quartiers, ou en morceaux encore plus petits. Grillez la moitié restante de l'oignon de printemps et réservez pour décorer.

Blanchissez la betterave, coupez-la en cubes et assaisonnez avec le jus de citron. Dans un petit bol, créez une émulsion avec de l'huile d'olive extra vierge, du poivre noir et du sel.

Placez les lentilles froides dans un grand bol. Ajoutez les ingrédients préalablement préparés et quelques feuilles de basilic hachées avec les doigts (en garder quelques-unes entières pour garnir le plat). Habillez avec l'émulsion d'huile d'olive extra vierge et mélangez bien le tout, en ajoutant du sel si nécessaire.

Servez en décorant la salade de lentilles avec les feuilles de basilic frais restantes et la ciboule à moitié grillée. Bon appétit !

