

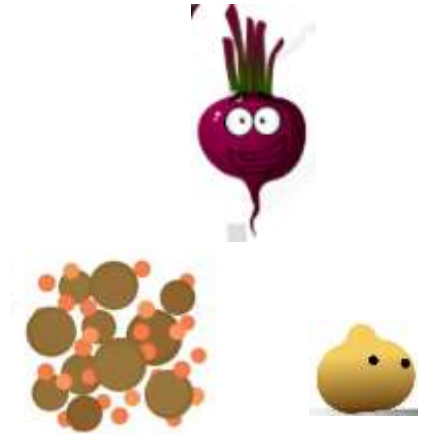
... JUSQU'AU DINER

RECETTE du MARDI 7 avril

Salade de lentilles, betteraves et féta

Ingrédients pour 4 personnes :

250 g de lentilles
250 g de betteraves cuites
100 g de feta
1 oignon rouge
2 poignées de mesclun
2 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 cuillère à soupe d'huile de noisette
2 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
1/2 cuillère à café de cumin en poudre
1 pincée de sel



PRÉPARATION :

(20 mn / cuisson 20 mn)

- Plonger les lentilles dans une grande casserole d'eau froide. Porter à ébullition et laisser cuire 15 à 20 mn sur feu moyen.
- Egoutter et refroidir sous un filet d'eau froide
- Découper la betterave et la feta en dés
- Peler et émincer l'oignon
- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier
- Servir tiède ou froid



BON APPETIT !