



Salade gourmande de lentilles et fèves, aux radis roses

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 50 min

Recette pour 2 personnes

Ingrédients

- 100 g de lentilles corail Priméal
- 100 g de lentilles vertes Priméal
- 160 g de fèves Priméal en bocal
- 1/2 botte de radis roses
- 1 gousse d'ail
- 1/2 oignon rouge
- 1 avocat
- 4 cuil à soupe de levure maltée Priméal

Pour la vinaigrette

- 1 cuil à café de moutarde fine
- 1 cuil à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuil à soupe d'huile de colza
- sel non raffiné et poivre
- 2 cuil à soupe de persil haché

1. Porter à ébullition les lentilles vertes et corail dans trois fois leur volume d'eau puis cuire à feu moyen pendant environ 15 minutes. Retirer l'eau en surplus.
2. Egoutter les fèves. Les mélanger aux lentilles cuites et refroidies.
3. Ajouter l'ail épluché et émincé finement, l'oignon rouge émincé puis lavé à l'eau pendant une trentaine de secondes et essoré.
4. Détailler en dés l'avocat épluché et dénoyauté ainsi que le comté. Couper en lamelles les radis roses nettoyées. Introduire le tout dans la salade.
5. Ajoutez la levure maltée.
6. Réaliser une vinaigrette avec la moutarde, le vinaigre, l'huile et du sel, du poivre et le persil haché. L'incorporer à la salade.