



Salade verte aux lentilles du Puy, petits pois, concombre, avocat et épinards, huile d'olive fruitée Cauvin

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Recette pour 6 personnes

Ingrédients

- 250 g de lentilles vertes du Puy
- 250 g de petits pois écosés
- 1 concombre
- 2 avocats
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 2 citrons
- 4 c. à soupe d'Huile d'Olive Fruitée Cauvin
- 3 c. à soupe de pistaches émondées
- Sel, poivre

1. Faites cuire les lentilles dans un grand volume d'eau froide pendant 20 minutes. Salez en fin de cuisson. Égouttez et laissez refroidir.
2. Faites cuire les petits pois 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Plongez-les aussitôt dans l'eau glacée, puis égouttez-les.

3. Lavez le concombre. Détaillez-le en très fines tranches à l'aide d'une mandoline. Ouvrez les avocats et dénoyautez-les. Pelez-les puis détaillez-les en fines tranches. Arrosez-les du jus d'un demi citron.
4. Rincez et essorez les pousses d'épinards. Concassez les pistaches. Coupez le demi citron restant en fines tranches.
5. Pressez le jus du deuxième citron au-dessus d'un bol. Salez, poivrez, versez peu à peu l'Huile d'Olive "la Fruitée" en émulsionnant à la fourchette.
6. Dressez harmonieusement les légumes dans un plat de service. Arrosez de sauce, parsemez de pistaches, poivrez. Décorez des tranches de citron et servez.