

SALADE DE LENTILLES, KAKI, FÊTA & NOIX



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Pousses de salades (mâche, épinard, roquette) 2 poignées
- 1 kaki
- Lentilles 120g (conservé égoutté)
- Fêta 60g
- Raisins secs 1 càs
- 2 noix = 4 cerneaux
- Menthe, persil ou coriandre
- Vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs + ½ citron jaune (jus) + moutarde ½ càc + sel + poivre

Astuces :

- Remplacer le kaki par de la mangue.
- Remplacer les lentilles par des haricots rouges.
- Remplacer la fêta par de la mozzarella, du bleu, de la mimolette ou du comté.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Pour 2 personnes

1. Préparer la vinaigrette au citron.
2. Laver la salade.
3. Laver le kaki, enlever la « feuille » sur le dessus et le couper en cubes.
4. Égoutter la fêta et la couper en cubes.
5. Égoutter les lentilles et les rincer à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre.
6. Concasser grossièrement les cerneaux de noix.
7. Ciseler finement les herbes aromatiques.
8. Mélanger tous les ingrédients (sans oublier les raisins secs) et servir.



@Recettes100faim.fr