



Toque & Tablier



### Salade tiède aux 2 lentilles et tofu fumé

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

**Bien s'organiser :** Vous pouvez tout réaliser en avance. Vous prendrez garde d'avoir les lentilles et le tofu ensemble d'un côté (pour les réchauffer) et le reste de l'autre. Vous ne mettrez l'assaisonnement qu'avant de servir.

### Ma liste de courses... Chez

#### Le primeur :

- 80 g de carottes râpées
- 40 g ou 8 pincées de graines de luzerne germées (plus connues sous le vocable Alfalfa)
- 1 petite botte de persil plat (il vous en faudra 12 brins environ en fonction de vos goûts)
- 4 belles pincées de mâche

#### L'épicier :

- 160 g de tofu fumé
- 480 g de lentilles corail
- 280 g de lentilles vertes
- 4 belles pincées de mélange de graines (type : tournesol, lin, millet, etc.). Facultatif
- 4 petites cuillères à café de curry en poudre
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive de super qualité
- 4 cuillères à soupe de vinaigre
- Sel et poivre

1. Faites cuire les lentilles dans de l'eau bouillante salée le temps indiqué sur le sachet. Réservez.
2. Râpez les carottes, lavez et ciselez le persil plat. Lavez les graines de luzerne germées et la mâche si besoin.
3. Découpez le tofu fumé en cubes et passez-le au micro-ondes pour 1 à 2 minutes avec les lentilles si elles ont trop refroidies. Le tout doit être tiède-chaud.
4. Dans un grand saladier, versez le vinaigre, salez et poivrez. Mélangez, ajoutez l'huile et mélangez de nouveau. Versez les lentilles, le tofu fumé, les carottes râpées, la luzerne, la mâche, le persil et le mélange de graines. Ajoutez le curry, mélangez intimement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Envoyez !

**Mon secret chuchoté à l'oreille :** Râper vos carottes n'est rien si vous avez un râpeur électrique (d'ailleurs, souvent, cet électroménager est multifonction). C'est beaucoup moins cher que des les acheter en sachet, d'autant que vous pourrez prendre des carottes bio (qui sont difficilement trouvable râpées en sachet).

**Focus nutrition :** Cette salade est une mine d'antioxydants, elle est riche en vitamines, protéines et minéraux ! Bref, un condensé de santé !

Tout comme la mâche, les carottes sont riches en bêta-carotène et en vitamine A, des études ont montré qu'elles seraient protectrices contre certains cancers (3 à 4 portions de carottes par personne feraient baisser de 40% les risques de cancer du poumon !) et contre les maladies cardio-vasculaires. La vitamine A est excellente pour conserver une bonne vision. Préférez les carottes bio, meilleures pour la santé. N'enlevez pas la peau (ce sont dans les premiers millimètres sous la peau que se trouvent la majorité des vitamines), lavez-les seulement.

Les lentilles (de la famille des légumineuses) sont une excellente source de protéines, de minéraux, de vitamines et sont anti-oxydantes. Les associer avec des oléagineux (comme les mélanges de graines) viennent compléter leur apport en acides aminés. Le tofu est riche en protéines, fer et acides aminés essentiels à l'organisme mais faites attention car il reste assez riche en lipides, nécessaires à une bonne santé certes mais il ne faut pas en consommer en trop grandes quantités.. La luzerne germée, quant à elle, est riche en antioxydant et en saponine qui réduit le cholestérol. Le curry, lui, composé de curcuma, est aussi riche en antioxydants et l'huile d'olive apporte des graisses polyinsaturées et donc bonnes pour la santé.