

Salad Bowl de lentilles aux légumes

Pour 4 personnes. Préparation 15 min

Recette compatible avec

- Hyposodé
- Dyslipidémie
- Sans gluten
- Sans lactose
- Végétarien
- Végétalien



Bien s'organiser : Vous pourrez faire cuire le quinoa et les lentilles en avance. Coupez les légumes au dernier moment pour qu'ils ne s'oxydent pas. Pour ce qui est des carottes, vous pouvez les acheter déjà râpées, vous gagnerez du temps ! Pour les herbes fraîches, prenez-les surgelées si c'est plus simple pour vous.

Repas complet : Complétez cette salade de lentilles d'un fruit et/ou d'un produit laitier.

En mariant le quinoa et les lentilles, vous avez la même richesse qualitative et quantitatives de protéines que celles des viandes, poissons et œufs. L'ajout de poisson fumé est donc facultatif et vous permet de ne pas en avoir de grosses quantités !

Ma liste de courses... Chez

Le primeur :

- 4 beaux champignons de Paris
- 4 bonnes poignées de roquette
- 1 gros avocat
- Une grosse dizaine de tomates cerise
- Des graines germées si vous en avez sous la main
- 4 poignées de carottes râpées
- 1 gousse d'ail
- Du jus de citron jaune
- 4 cuillères à café bombées de chacune des herbes fraîches suivantes : persil plat, coriandre, ciboulette

L'épicier :

- Un demi-verre de lentilles vertes cuisson rapide
- Un demi-verre de quinoa
- Sel et poivre
- 4 cuillères à café de curry en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Le poissonnier (facultatif) :

- 4 tranches de saumon fumé ou de truite fumée

Le crémier :

- 2 yaourts brassés

1. Dans 2 volumes d'eau salée (ou dans un), faites cuire les lentilles et le quinoa. Rincez-les sous l'eau froide et réservez-les.
2. Préparons la sauce : Pelez et détaillez l'ail en petits morceaux (voir mon geste du chef), versez dans un bol à part, ajoutez les yaourts. Lavez et ciselez les herbes, ajoutez-les dans les yaourts, puis le curry, le sel, le poivre, le jus de citron (à vous de voir si vous voulez la sauce plus ou moins acide) et enfin l'huile d'olive. Mélangez, goûtez, rectifiez l'assaisonnement et mettez de côté.
3. Lavez et découpez les tomates, l'avocat et les champignons en lamelles.
4. Dans de grands bols individuels, déposez les lentilles, le quinoa. Dans un coin, quelques cuillères de sauce. Ajoutez les champignons, les tomates, la roquette, l'avocat, les carottes râpées, les graines germées si vous en avez. Si vous avez opté pour le poisson fumé, coupez chaque tranche en 3 morceaux et déposez-les dans vos bols. Dégustez !