

Salade de lentilles aux herbes fraîches

Le tout en BIO

Recette proposée par David Farat, chef,
ancien élève de l'École Supérieure de Cuisine Française Grégoire Ferrandi

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES :

200g de lentilles beluga
1 citron
Feuilles de laurier
1 botte de cerfeuil
1 botte de persil plat
Quelques feuilles de basilic et
d'estragon
Sauce soja
Vinaigre balsamique
Huile d'olive
Moutarde en grain

RECETTE :

Cuire les lentilles beluga dans 3 fois leur volume d'eau non salée. Ajouter 2 feuilles de laurier. Laisser refroidir dans leur jus.

Laver et effeuiller les herbes fraîches.

Réaliser la sauce en mélangeant un peu de sauce soja et de vinaigre balsamique dans de l'huile d'olive. Ajouter un zeste de citron haché et une pointe de moutarde en grain.

Egoutter les lentilles, rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Assaisonner la salade d'herbes.

Bon appétit

Agence
BIO

Entrée BIO