

Salade de lentilles au saumon et courgettes

Adapté de <https://www.delscookingtwist.com/fr/salade-de-lentilles-courgettes-feta-et-menthe/>.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 300 grammes de lentilles vertes
- 200 grammes d'émincé de saumon fumé (plus épais que des tranches de saumon)
- 2 ou 3 petites courgettes ou une courgette de taille normale

Sauce :

- 1 échalotte
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'aneth
- ½ cuillère à café de moutarde
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- quelques pincées de sel
- poivre

Préparation

- préchauffer le four à 200°
 - rincer les lentilles et les verser dans une casserole
 - les recouvrir de 3 fois leur volume d'eau froides et faire cuire 20/25 minutes (goûter les lentilles pour qu'elles soient tendres mais pas réduites en purée)
 - couper les courgettes en lamelles
 - disposer les lamelles sur une plaque de four avec un papier sulfuriser, les badigeonner d'huile d'olive et saupoudrer de gros sel
 - enfourner pour 10/15 minutes (les courgettes doivent être tendres mais pas dorées)
 - égoutter les lentilles et laisser refroidir
 - émincer l'échalotte
 - mettre tous les ingrédients pour la sauce dans un bol et bien mélanger
 - couper les lamelles de courgette en carrés
 - couper le saumon en lardons
 - tout mettre dans un saladier et mélanger
-

Révision #2

Créé 16 août 2022 19:06:01 par Luc

Mis à jour 21 août 2022 17:57:01 par Luc