

RECETTE DE SALADE

SALADE DE LENTILLES AU CÉLERI

(POUR 6 PERSONNES)

INGRÉDIENTS

- 1 Échalote
- 1 gousse d'ail
- 5 cl d'Huile d'olive
- 6 pincées de Sel fin
- 6 tours de moulin à poivre
- 1 Carotte
- 200 g de Céleri branche
- 300g de Lentille
- 3 cl de Vinaigre balsamique



PRÉPARATION

1. Laver les lentilles. Éplucher la carotte et l'échalote. Ciseler finement l'échalote en petits dés. Râper grossièrement la carotte.
2. Dans une grande poêle, faire suer les carottes, l'ail et l'échalote avec une pincée de sel et la moitié de l'huile d'olive. Ajouter les lentilles et 2 fois le volume d'eau, puis porter lentement à ébullition et laisser cuire 20 min à feu doux (veiller à mélanger régulièrement pour que la cuisson soit homogène).
3. Tailler ensuite le céleri en fines lamelles.
4. Au terme de la cuisson, égoutter les lentilles, les assaisonner de sel et de poivre, puis ajouter le reste d'huile d'olive et le vinaigre. Mélanger ensuite les lentilles avec le céleri émincé et les petites feuilles.

Réserver cette salade au frais jusqu'à sa consommation.

BONNE DÉGUSTATION !

Annaelle LEVY-LUBOTSKY
Diététicienne
Tel: 06.69.15.19.18