



Ma recette AVEC DES LÉGUMINEUSES



Salade de lentilles vertes pomme, menthe, grenade



Préparation 20 minutes



Cuisson 30 minutes



Ce qu'il me faut pour 3-4 personnes :

160g de lentilles vertes

2 pommes vertes

1 grenade (ou des graines de grenade
séchées)

1 poignée de feuilles de menthe

1 citron

1 cuillère à soupe de miel

De l'huile d'olive

Du poivre et du sel



Comment faire :

Je fais tremper les lentilles 4 h. Option : je les fais germer 4 jours. Je les fais cuire 30 min ou 10 min si je les ai faites germer. Je les égoutte.

Je coupe la grenade en 2 et récupère les graines en tapant les moitiés avec une cuillère en bois.

Je coupe les pommes en lamelles ou en dés. J'hache la menthe.

Je mets tous les ingrédients dans un saladier avec les épices, un filet d'huile d'olive et le jus du citron. Je sers frais.