

ENTREES

Lentilles Arlequin

pour 4 personnes

- 240 g de lentilles vertes
- 350 g de carottes
- 1 orange
- 1 oignon nouveau ou 1 échalote
- 1/3 bouquet de persil
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 1 cuillère à café de graines de fenouil
- 1 cuillère à café de sel fin
- 40 ml d'huile d'olive

Cuire les lentilles avec un départ à l'eau froide, lorsque l'eau est à ébullition laisser cuire 15 minutes à découvert. A mi cuisson (environ 10 minutes) ajouter 1/2 cuillère à café de gros sel. Egoutter les , et refroidir immédiatement à l'eau froide. Mettre dans une passoire et réserver. Pendant la cuisson des lentilles, commencer à éplucher les carottes, puis râper les. Couper l'orange en dés en gardant le jus. Couper finement l'oignon nouveau ou ciseler l'échalote. Hacher le persil.

Lorsque les lentilles sont refroidies, mélanger dans un saladier tous les ingrédients. C'est prêt.

Astuce : cuire les lentilles la veille pour gagner du temps le lendemain lors de l'élaboration de cette recette. On peut remplacer les graines de fenouil par du fenouil frais lorsque c'est la saison, et le persil par de la coriandre. A vous de tester et de varier votre recette de salade de lentilles !

