

## SALADE FRAICHEUR AUX LENTILLES DE CILAOS GERMEES

Vous connaissez les graines germées ? C'est super bon, bien croquant et surtout plein de vitamines. On peut les trouver dans les magasins bios ou encore les faire germer soi-même.

Pour en savoir plus, allez donc faire un tour [ici](#) .



- 4 tomates
- 1 poivrons vert
- 1/2 concombre
- 3 càs de lentilles de Cilaos germées
- 1 càc de coriandre en poudre
- huile d'olive

Peler et épépiner les tomates, le poivron et le demi concombre. Couper en petits dés les tomates et le poivron et râper le concombre (pour changer un peu) et mettre dans le saladier. Ajouter les lentilles, la coriandre, l'oignon préalablement lavé et coupé en petits tronçons et enfin l'huile d'olive.

Servir bien frais.

Les lentilles ont un petit goût de petit pois cru. On aime ou on aime pas .... Perso j'adore ! Ca me rappelle mon enfance quand on allait piquer des petits pois dans le jardin d'à côté ...

Ca m'a pris même pas 48h pour que mes lentilles soient bonnes à consommer.

Le plus fastidieux étant de trier les quelques lentilles qui n'avaient pas germé mais bon vu la quantité j'en ai eu pour 5 min .....