

Salade de lentilles, poivron rouge et féta



magazine Good Food Août 2007

pour 2 en plat unique

1 boîte de 400g de lentilles rincées et égouttées (*j'ai utilisé une tasse - 250ml - de lentilles vertes du Puy et 1 feuille de Laurier*)

5 poivrons rouges pris dans un bocal (*j'en ai mis 2, ils étaient très gros*)

Quelques radis (*on les trouve en sachets tout prêts*)

quelques olives noires

2 csoupe vinaigre balsamique

4 csoupe huile olive

un lit de quelques feuilles de salade verte bien craquantes

150 à 200g de féta (*selon la taille de la boîte*)

J'ai ajouté 2 oignons nouveaux coupés en rondelles fines, blanc + vert

Comme j'ai fait cuire des lentilles du Puy au lieu d'ouvrir une boîte, j'ai commencé par mettre de l'eau non salée à bouillir, avec dedans 1 feuille de laurier. J'ai ajouté mes lentilles, laissé cuire 10 minutes à partir de l'ébullition, puis salé et poursuivi la cuisson encore 10 minutes. J'ai ensuite égoutté et laissé refroidir mes lentilles.

Couper en dés grossiers les poivrons

Couper quelques radis en fines rondelles

Dénoyauter - éventuellement - quelques olives noires

Ciseler 2 oignons nouveaux (*c'est pas obligatoire!*)

Mettre tout ça avec les lentilles refroidies dans un saladier. Émietter la féta dedans.

Ajouter huile et vinaigre, mélanger. Goûter, rectifier.

Constituer un lit de verdure avec quelques feuilles de salade, et présenter le mélange de lentilles dessus.

