

Salade aux deux lentilles, fleurs d'ail des ours, persil, amandes, cannerberges...



“ Lors de mon séjour à Montréal, j’ai repéré une salade, sous emballage, aux trois lentilles qui ressemble un peu à celle-ci... en tout frais. Me voici donc prête à aller au jardin, après trois semaines d’absence, avec cette salade sucrée-salée coupe-faim riche en protéines qui me permettra de tenir la journée. ”

Les Ingrédients :

Pour 1 à 2 personne(s)...

- 1/3 de tasse* de [lentilles](#) vertes
- 1/3 de tasse de lentilles corail
- 1 poignée de [fleurs d’ail des ours](#) (ou de [ciboulette](#))
- 1 petit [oignon](#) rouge
- 1 petite botte de [persil](#)
- 1/3 de tasse d’[amandes](#) effilées
- 1/3 tasse de [cannerberges](#) séchées
- 1 [citron](#)
- Huile d’olive
- Sel et poivre
- Bicarbonate de sodium

* 1 tasse = 1 cup = 1 verre de 250 ml

Les Étapes :

Rincez le persil. Hachez-le finement puis réservez.

Épluchez l’oignon puis hachez-le. Rincez les lentilles individuellement. Dans une grande casserole, déposez les lentilles vertes, l’oignon et une pincée de bicarbonate de soude. Ajoutez 4 fois le volume en eau des lentilles vertes (ou 2 fois le volume en eau les lentilles vertes et lentilles corail). Amenez à ébullition, réduisez le feu et comptez 15 minutes de cuisson. Ajoutez les lentilles corail et poursuivez la cuisson pendant encore 5 minutes. Rincez à l’eau froide. Égouttez.

Ajoutez aux lentilles, le persil haché, le jus du citron, l’huile d’olive. Assaisonnez. Incorporez les cannerberges et les amandes. Rectifiez l’assaisonnement.

Juste avant de servir, incorporez les fleurs d’ail des ours (ou de ciboulette).

Et Que Dire De Plus ?

- Remplacez l’oignon rouge par quelques oignons verts.
- Ajoutez les variétés de lentilles que vous souhaitez (vertes, blondes, rouges, brunes, noires, rosées...). Adaptez les temps de cuisson en fonction des lentilles choisies.

© Les Papilles Estomaquées... 2014

<http://papillesestomaquees.fr/salade-aux-deux-lentilles-fleurs-dail-des-persil-amandes-cannerberges/>