

SALADE DE LENTILLES



Ingédients

- LENTILLES
- 1 COURGETTE
- HUILE D'OLIVE
- OLIVES NOIRES
- TOMATES
- 1/2 CITRON
- ROQUETTE
- AMANDES
- YAOURT NATURE
- ANETH

Préparation

1. COUPER LES COURGETTES EN RONDELLE ET FAITES LES CUIRE DANS UNE POÊLE.
2. À MI-CUISSON, AJOUTER LE CITRON COUPÉ EN TRANCHES.
3. DANS UN SALADIER, MÉLANGER LES LENTILLES, LES COURGETTES ET LE CITRON, LES TOMATES, LES OLIVES PUIS LES AMANDES.
4. PRESSER LE RESTE DU CITRON SUR LA SALADE.
5. SERVEZ AVEC LE YAOURT ET L'ANETH ÉPARPILLÉ.



2 PERS.

20 MIN

La recette video

