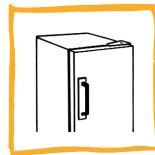


30



1

Salade de lentilles

Ingrédients

- 1 boîte de lentilles (375 g)
- 1 boîte de cœurs d'artichauts (8 environ)
- 1 boîte 4/4 de poivrons rouges au naturel
- 1 oignon
- le jus d'un gros citron
- 9 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- sel - poivre

Matériel

- 1 saladier
- 1 ouvre-boîtes
- 1 passoire
- 3 assiettes
- 1 cuillère à soupe
- 1 fourchette
- 1 bol
- 1 couteau d'office
- 1 planche à découper
- 1 couteau à découper

Technique

- Laver les couvercles des boîtes de conserve.
- Ouvrir les boîtes de lentilles, de cœurs d'artichauts et de poivrons et égoutter successivement les différents légumes et les placer sur des assiettes.
- Éplucher l'oignon et le tailler en petits morceaux.

- Mettre dans le saladier les lentilles et l'oignon émincé. Mélanger.
- Couper les poivrons en lanières et les cœurs d'artichauts en petits dés. Les ajouter aux lentilles.
- Préparer la sauce en mélangeant le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre dans un bol. Ajouter l'huile et remuer vigoureusement à la fourchette.
- Verser la sauce dans le saladier et remuer.
- Décorer le saladier avec les cœurs d'artichauts et les poivrons rouges.
- Servir froid.

Truc du chef

- Le citron parfume davantage que le vinaigre et donne un petit goût fruité.

Suggestions

- Si vous ne trouvez pas de poivrons en conserve, vous pouvez les remplacer par des dés de tomates.

