

## **SALADE DE LENTILLES, COURGE ET FETA**

**POUR 2 PERSONNES**

**150G DE LENTILLES VERTES OU NOIRES  
2 BELLES POIGNEES DE MESCLUN OU POUSSES D EPINARDS  
1 PETITE COURGE BUTTERNUT  
100G DE FETA  
100G DE POIS CHICHES CUIITS ET EGOUTTES  
1 OIGNON ROUGE  
CORIANDRE  
GRAINES AU CHOIX  
NOISETTES  
1 PINCEE DE BICARBONATE**

**POUR L ASSAISONNEMENT**

**4 CAS D HUILE D'OLIVE  
½ CITRON BIO  
1 CAC DE MOUTARDE A L ANCIENNE  
½ CAC DE TAMARI  
POIVRE AU CHOIX**

**LES ETAPES**

**FAITES TREMPER VOS LENTILLES EN LES COUVRANT D EAU PENDANT 24H PUIS FAITES LES CUIRE ENVIRON 12 MIN DANS LA SOUPIERE DU VITALISEUR AVEC UNE PINCEE DE BICARBONATE ( CERAMIQUE OU INOX). EGOUTTEZ LES ET RESERVEZ.**

**DECOUPEZ DES TRANCHES DE BUTTERNUT D'ENVIRON ½ CM D EPAISSEUR ET FAITES LES CUIRE 7 MIN SUR LE TAMIS DU VITALISEUR. DEPOSEZ EN MEME TEMPS SUR LE TAMIS VOTRE OIGNON COUPE EN 4. RESERVEZ UNE FOIS CUIITS ET LAISSEZ REFROIDIR.**

**ENLEVEZ LES PEAUX DES POIS CHICHES SELON INDICATIONS DU COURS. SECHEZ LES SOIGNEUSEMENT DANS UN TORCHON PROPRE.**

**LAVEZ LES POUSSES D EPINARD OU MESCLUN ET LA CORIANDRE.**

**EMIETTEZ GROSSIEREMENT LA FETA.**

**FAITES TORREFIER LES NOISETTES QUELQUES MINUTES DANS UNE PETITE POELE.**

**PREPAREZ LA SAUCE.**

**DRESSEZ VOTRE ASSIETTE.**

**INSTRUCTIONS**

**FAIRE TREMPER LES LENTILLES LA VEILLE**

**AJOUTEZ LES LENTILLES, LES TRANCHES DE BUTTERNUT DECOUPEES, LA VERDURE ET LA FETA.**

**VERSEZ LA SAUCE, AJOUTEZ LES GRAINES ET NOISETTES, PUIS LA CORIANDRE CISELEE.**

**DEGUSTEZ TI7DE OU FROID.**