

# SALADE DE LENTILLES, CHÉNOPODE ET ARMOISE

## Ingrédients pour 1 personne

Ingrédient	Quantité
Chénopode	3 poignées
Armoise	1/2 poignée
Carotte	1/2
échalotte	1
citron	1
Persil plat	(quantité souhaitée)
lentilles vertes	1/2 verre
Bouillon de légumes	1 cube
huile olive	1 cuillère à soupe
Sel, poivre	(quantité souhaitée)

## Préparation

1. Faites chauffer de l'eau (2 X le volume des lentilles) avec le cube de bouillon. Rincez les lentilles et mettez-les à cuire dans le bouillon 20 minutes avec la carotte coupée en rondelles. Retirez un peu de bouillon, salez et poivrez et laissez refroidir. Mettez au réfrigérateur.

---

---

2. Lavez chénopode et armoise. Blanchissez les et rafraichissez les, puis hachez les grossièrement.

---

---

3. Préparez une sauce avec le jus de citron, l'huile d'olive, salez et poivrez. Epluchez l'échalotte, hachez la avec le persil.et versez dans la sauce

---

---

4. Ajoutez les lentilles, mélangez et ajoutez le chénopode et l'armoise.

---

---

5. Servez dans des ramequins individuels et décorez avec des feuilles d'armoise et chénopode et / ou avec des fleurs de saison.

---

---