

SALADE DE LENTILLES, CHÉNOPODE ET ARMOISE



Ingrédients pour 1 personne

Ingrediént	Quantité
Chénopode	3 poignées
Armoise	0.50 poignée
Carotte	0.50
échalotte	1
citron	1
Persil plat	(quantité souhaitée)
lentilles vertes	0.50 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 rafraîchissez les, puis hachez les grossièrement.

3. Préparez une sauce avec le jus de citron, l'huile d'olive, salez et poivrez. Epluchez l'échalote, 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.
-
-