

SALADE DE LENTILLES D'INSPIRATION PERSANE AUX GRAINES DE BERCE



Ingrédients pour 16 verrines

Ingrédient	Quantité
lentilles belges	350 gr (trempées 1 à 12 heures idéalement)
betterave rouge crue	1 pc
Oignon rouge	1 pc
pomme ou poire	1 pc
vinaigre de cidre bio	75 ml
huile d'olive ou colza	75 ml
Graines de berce	1 c. à s. (moulues)
Graines de carotte sauvage	1 c. à s. (moulues)
Cumin	1 c. à s. (moulu)
Coriandre	1 c. à s. (moulu)
sel marin	1 c. à c.
Noix	1 poignée
Berce	5 jeunes feuilles

Préparation

1. Cuire les lentilles dans l'eau, sans sel, jusqu'à ce qu'elles soient tendre, environ 20 minutes (si trempées au préalable, sinon comptez plus longtemps). Ajouter une cuillère de sel en fin de cuisson. Mettre au frais pour refroidir.

2. Mixer les épices dans un moulin à café/épices. Dans un bol, mélanger le vinaigre, les épices, le sel et fouetter doucement en ajoutant l'huile d'olive/colza.

3. Laver la betterave crue, laisser la peau (mais enlever des petites racines ou parties noires). Laver les fruits et ne pas les éplucher. Couper en petits dés (environ de la taille des graines de grenade) et mélanger avec la betterave pour prendre sa couleur (une ou deux cuillères de vinaigrette peuvent aider à transférer la belle couleur). Hacher les noix et les jeunes pousses/feuilles de berce crues en attendant le refroidissement des lentilles.

4. Ensuite, mélanger dans un saladier les lentilles avec les pommes/poires/betteraves, les jeunes feuilles de berce et les noix, ajoutant la vinaigrette à la fin. Gouter et rectifier l'assaisonnement (sel).

5. Servir dans des verrines avec des chapathis aux plantes du moment (voir recette sur le site)

6. Substituts : coriandre fraîche, persil ou égo-pode pour les jeunes feuilles de berce. Omettre les épices manquantes.

7. Variante: ajouter quelques œufs cuits dur ou servir sur un lit de salade/mesclun.
