

SALADE DE LENTILLES MÉDITERRANÉENNE

SALADES



INGRÉDIENTS

- 1 CàS de Les Sept saveurs
- 300g de Lentilles (**Réf: 240**)
- 2 Tomates séchées à l'huile d'olive extra vierge (**Réf: 120**)
- 30 Câpres (**Réf: 242**)
- 100g d'Aubergines aux herbes aromatiques (**Réf: 122**)
- 3 CàS d'Huile d'olive AOC de Toscane (**Réf: 145**)
- 1 CàS d'Asil Rouge (**Réf: 220**)
- Sel : à votre goût



6 personnes



30 min



2,3€ / PERS



Très facile

PRÉPARATION

1. Pas forcément indispensable de laisser tremper les lentilles, sauf si elles sont vieilles
2. Remplir une grande casserole d'eau et démarrer la cuisson à l'eau froide (n'ajouter ni sel ni aromates en début de cuisson qui durciraient leur peau)
3. Compter 15 à 20 minutes de cuisson. Ajouter au bout de 10 minutes une cuillère à soupe de 7 saveurs
4. Pendant la cuisson des lentilles mettre à tremper les câpres dans une tasse d'eau froide pendant quelques minutes
5. Les rincer à l'eau fraîche
6. Egoutter les tomates séchées et les aubergines aux herbes aromatiques
7. Mélanger les lentilles, les câpres, les légumes et les aubergines
8. Ajouter 3 cuillères à soupe d'huile de Toscane, une cuillère à soupe d'Asil Rouge et bien mélanger
9. Pour servir, utiliser une tasse ou un emporte pièce pour bien présenter sur les assiettes
10. Saler à votre goût