La salade bio de carottes rôties, lentilles et roquette, sauce chèvre

Les ingrédients pour 2

450 grs de carottes
1 oignon
30 grs de roquette
70 grs de lentilles
1 cabécou
10 ml de crème de fraîche
un bouquet de thym
4 cs d huile
1 cs de vinaigre
Du sel du poivre

Préparation 15 mins Cuisson 30 mins Difficulté 1





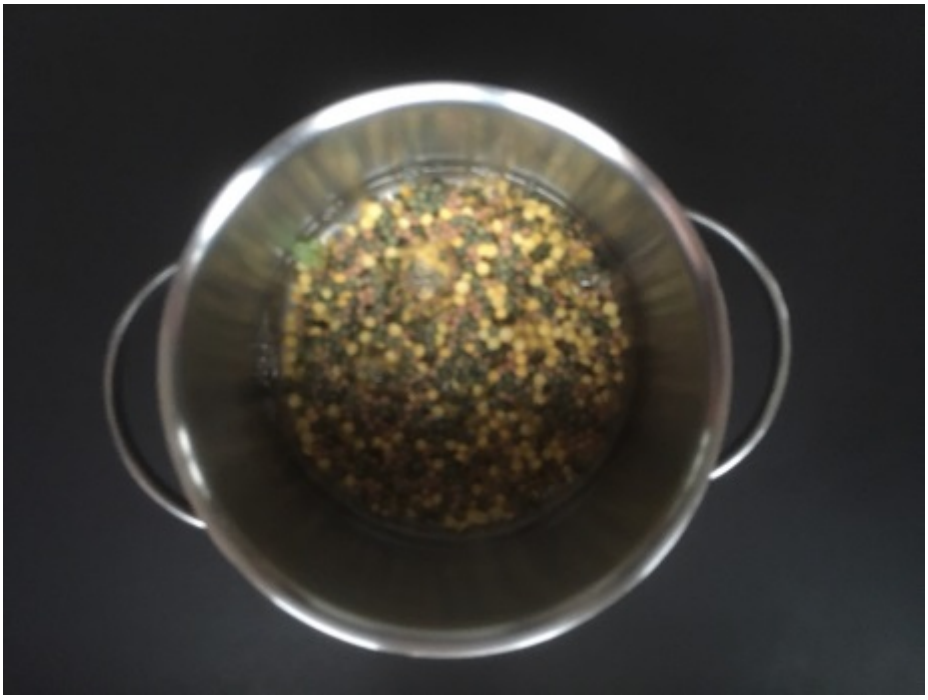
On commence par les carottes bio

…on les épluche, on les découpe en bâtonnets, on les met dans un plat et on verse 2 cs d’huile et des brins de thym.

On mélange le tout et on enfourne dans un four préchauffé à 180° pendant 30 mins.

Pour les lentilles, on les met dans une casserole, on les recouvre d’eau froide et on porte à ébullition. On sale, on baisse la température et on laisse cuire 20 mins.

On égoutte , et on ajoute 2 cs d’huile et 1 cs de vinaigre et on laisse tiédir.





Au tour de la sauce, là aussi c’est simple. On verse 100 mls de crème fraîche liquide, on découpe le cabécou et on l’écrase dans la crème, on sale, on poivre et on parsème de thym.

On mélange la salade, ici roquette bio, les lentilles assaisonnées, les carottes bio rôties, et on parsème de fines lamelles d’oignon crues, ou cuites si vous préférez.

On verse la sauce crémeuse au chèvre, et on apprécie le

mélange des textures et des saveurs. Idéal pour un dîner léger.

