La salade de lentilles bio aux 2 pommes, roquette et chèvre.

Les ingrédients pour 2

4 petites pommes de terre bio environ 200 grs
50 grs de roquette
1 oignon
du persil
2 petites pommes bio
du persil bio
de ciboulette bio
1 petit chèvre
50 grs de lentilles vertes crues
sel, poivre
huile
vinaigre de vin
1 cs moutarde.

Preparation 30 mins Cuisson 40 mins Difficulté 1





On s’attele à la cuisson des féculents.

Pour les lentilles on les rince abondement, et on fait dorer l’oignon bio émincé dans un filet d’huile dans une casserole à feu moyen 6. On mélange avec les lentilles bio, on ajoute 3 fois le volume des lentilles en volume d’eau. On porte à ébullition et on laisse cuire 25 mins.

Pour les pommes de terres bio, même combat: cuisson à l’eau bouillante 20 à 30 minutes selon la taille de ces dernières.

On vérifie la cuisson en plantant un couteau dans une des pommes de terre bio, qui doit être tendre mais pas molle.





Pendant que les lentilles et les pommes de terre bio tiédissent, on prépare l’assaisonnement: 3 cuillères à soupe d’huile, 1 de vinaigre de vin ou de framboise, 1 petite cuillère à soupe de moutarde, sel, poivre, persil et ciboulette émincées.

On ôte la peau des pommes de terre bio, si elle ne sont pas primeurs, sinon surtout on les consomme telles quelles, pleines de vitamines.

On épluche les pommes bio, on les coupe en fines tranches.

Puis on coupe en petit dés le petit fromage de chèvre.





On dresse notre assiette en séparant les ingrédients bio,

lentilles, roquette, pommes de terre, pommes, dés de chèvre, pour picorer à souhait et faire ses choix d’association de saveurs.

On verse l’assaisonnement sur ces légumes et fruits bio, quelques feuilles de persil, et on se régale !