



LA BELLE VIE

## Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

# Salade de lentilles, sauce au tahin & citron confit

Pour 2 personnes | Très facile

27 min | **2.52€** La portion (prix indicatif)



Miam, cette sauce au sésame et au citron confit va apporter une touche orientale aux lentilles. Elle est pimpée avec des noisettes, de la roquette, des pickles, des poivrons à l'huile, de la menthe. Gourmande. Vous pouvez aussi rajouter des tomates cerises si vous le souhaitez.

## Les ingrédients

- **150 g** de Lentille verte
- **15 g** de Noisette décortiquée
- **60 g** de Roquette
- **2 brin** de Menthe fraîche
- **2 c à s** de Vinaigre de cidre, de pomme
- **1 pièce** de Citron jaune bio non traité
- **1 c à c** de Sumac
- **2 gousse** de Ail
- **0.5 pièce** de Citron confit au sel
- **1 c à s** de Tahin
- **2 c à s** de Huile d'olive
- **2 pièce** de Poivron à l'huile ou en saumure
- **1 c à s** de Miel (assez liquide)

## Étapes de préparation



**Préparation** : 12 min



**Cuisson** : 15 min



**Attente** : 0 min

- 1** Faites bouillir de l'eau dans une casserole.
- 2** Ajoutez 150 g de lentilles et faites cuire selon les instructions indiquées sur le paquet. Gardez-les al dente.

- 3** Pendant ce temps, préparez la sauce.  
Dans le bol d'un mixeur, mettez 2 càs de vinaigre, 2 càs de jus de citron, 1 càs de sirop d'érable, 1 càc de sumac, le sel (commencez par ½ càc), 2 gousses d'ail épluché, l'écorce d'1/2 citron confit (jetez la chair), 1 grosse càs de tahin, ¼ de zeste de citron et 2 càs d'huile d'olive.  
Mixez pour obtenir une sauce lisse. Mettez au frais en attendant.
- 4** Hachez grossièrement 15 g soit 1 càs de noisettes (vous pouvez les faire torrifier à la poêle pour plus de saveurs).
- 5** Quand les lentilles sont cuites, égouttez et rincez-les à l'eau froide pour les refroidir.  
Mettez-les dans un saladier.
- 6** Ajoutez 60 g de roquette, 50 g de pickles et des tomates cerises (facultatif).
- 7** Ajoutez les feuilles de 2 brins de menthe ciselée. Astuce : roulez les feuilles et coupez-les avec des ciseaux.
- 8** Poivrez.
- 9** Arrosez généreusement de sauce.  
Ajoutez les noisettes au moment de manger pour conserver leur croustillant.
- 10** C'est prêt !