



4 PERSONNES

Salade de lentilles beluga, avocat, chou et feta

Préparation : 15 min. // Cuisson : 8 min.

- Dans une casserole, **faites cuire 200 g de lentilles beluga "cuisson rapide"** dans de l'eau bouillante. **Égouttez-les** au bout de 8 minutes et **laissez refroidir**.
- **Épluchez 1 poire, coupez-la en petits cubes. Placez-les** dans un récipient avec un **peu du jus d'1 citron** pour éviter que le tout noircisse.
- **Coupez 1 avocat et 1 quart de chou rouge** en petits cubes.
- **Ciselez très finement** les feuilles d'un **petit bouquet de menthe**.
- **Préparez une vinaigrette express** avec : **1 càs de moutarde, 1 càc de miel, le jus d'un citron et un petit verre d'huile d'olive**. Assaisonnez si besoin avec du sel et du poivre.
- Dans un saladier, **mélangez les lentilles**, les **petits dés de poire** et **d'avocat, émiettez la feta**, ajoutez **la menthe ciselée, le chou rouge émincé**, la **vinaigrette**.
- Pour un petit peu de croquant, **ajoutez 20 g de graines de sésame**.