



4 PERSONNES

Salade de lentilles corail aux légumes colorés

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

- **Faites cuire 200 g de lentilles corail "cuisson rapide"** dans une casserole d'eau bouillante **pendant 8 minutes maximum**.
- **Torréfiez 50 g de graines de tournesol** pour faire ressortir les saveurs dans une grande poêle sur feu fort pendant quelques instants.
- **Concassez 60 g de cerneaux de noix** et **coupez une dizaine d'abricots secs** en petits morceaux. **Épluchez 1 carotte** et **coupez-la en petits dés**. Coupez les **fleurons d'1 brocoli cru en petits morceaux**. **Hachez finement** le quartier **d'1/2 oignon rouge**.
- Pour la vinaigrette, mélangez **1 càc de moutarde** avec **2 càs de vinaigre de votre choix**, **6 càs d'huile d'olive**, **1/2 càc d'ail semoule**, **le sel et le poivre**. Ajustez l'assaisonnement selon vos goûts.
- Dans un saladier, **mélangez les lentilles corail** avec vos **légumes et la vinaigrette**.
- C'est prêt !