



# Salade de Lentilles & Roquette

Recette Visuelle  
par DAREBEE  
© [darebee.fr](http://darebee.fr)

1 tasse ~ 200g de lentilles  
2 tasses ~ 50g de roquette  
2 c.à.s de vinaigre balsamique

AMÉLIORER : Ajouter des graines de tournesol et de courge.

2 PORTIONS

1



2



3



4



5



## INSTRUCTIONS

1. Bien rincer les lentilles.
2. Transférer les lentilles dans une casserole. Couvrir avec le double de son volume d'eau et remuer une fois. Porter l'eau à ébullition puis baisser le feu à doux. Laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et l'eau soit complètement absorbée ~ 30 minutes.
3. Laver et sécher la roquette. La disposer dans une assiette.
4. Ajouter les lentilles cuites et assaisonner à sa convenance.
5. Arroser de vinaigre balsamique. Garnir de graines de tournesol et de courge.