



Salade de Chou Rouge & Lentilles

Recette Visuelle
par DAREBEE

© darebee.fr

1 tasse - 200g de lentilles
2 tasses - 100g de chou rouge
2 de carottes
2 c.à.s de vinaigre balsamique

AMÉLIORER : Ajouter des graines de
tournesol et des oignons nouveaux.

2 PORTIONS

1



2



3



4



5



6



INSTRUCTIONS

1. Bien rincer les lentilles.
2. Les mettre dans une casserole. Couvrir avec le double de son volume d'eau et remuer une fois. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et l'eau soit complètement absorbée - 30 minutes. Ajouter de l'eau si nécessaire.
3. Éplucher et râper les carottes. Les mettre dans une assiette.
4. Ajouter le chou rouge coupé en lamelles et mélanger.
5. Ajouter les lentilles cuites et assaisonner à sa convenance.
6. Arroser de vinaigre balsamique, garnir de graines de tournesol et d'oignons nouveaux.