

SALADE DE LENTILLES CAROTTES ET FETA

Recette extraite du livre Le bon goût de la flemme



INGREDIENTS

- 200 g de lentilles cuites
- 3 carottes
- 100 g de feta
- 1 échalote
- 1/2 bouquet de persil
- 1/2 bouquet de menthe
- 2 c. à soupe de noix de pécan
- 60 ml de vinaigre de cidre
- 140 g de tahin
- 30 ml de sauce soja
- 15 ml de sirop d'érable
- un peu d'eau
- sel, poivre

PRÉPARATION

1. Réalisez des tagliatelles de carotte à l'aide d'un économètre.
2. Émincez l'échalote et les herbes.
3. Torréfiez les noix de pécan à la poêle 2 min.
4. Mélangez feta, lentilles, tagliatelles et herbes dans un saladier. Salez, poivrez.
5. Versez les ingrédients de la vinaigrette dans un bol, ajoutez un peu d'eau puis mélangez.
6. Servez avec la vinaigrette et les pickles d'oignon rouge si souhaité.