

Salade de lentilles et de feta

Ingrédients :

- Lentilles cuites
- Concombre
- Tomates cerises
- Feta (émiettée)
- Olives noires
- Jus de citron
- Huile d'olive
- Ail haché
- Sel et poivre

Préparation :

1. Dans un grand bol, mélangez les lentilles cuites, le concombre coupé en dés, les tomates cerises coupées en deux, la feta émiettée et les olives noires.
2. Dans un petit bol, préparez une vinaigrette en mélangeant le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail haché, le sel et le poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade de lentilles et mélangez délicatement pour bien l'enrober.
4. Laissez reposer la salade au réfrigérateur pendant quelques minutes pour que les saveurs se mélangent.
5. Servez la salade de lentilles et de feta comme plat principal ou en accompagnement.

Cette salade de lentilles colorée et pleine de saveurs est une véritable mine de nutriments. Les lentilles fournissent des protéines végétales, du fer et du phosphore, tandis que la feta ajoute une touche de saveur salée et de calcium. La vinaigrette à base de jus de citron, d'ail et d'huile d'olive complète parfaitement cette salade. Les légumes frais et les olives offrent des vitamines et des antioxydants, faisant de cette salade une option équilibrée et délicieuse pour les journées chaudes.

Bonne dégustation !