



Les papilles d' **Udibri**



SALADE DE LENTILLES, BETTERAVES CRUES ET SAUMON



Temps de préparation
10 min



Temps de cuisson
30 min



Portions
2 personnes



Difficulté
Facile

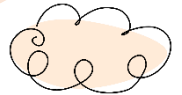


Type de plat
Entrée/Plat principal



Type de recette
Salade composée

Ingrédients



- 2 pavés de saumon
- 100g de lentilles crues
- 300g betteraves
- 2 petites carottes
- Oignons rouges
- Gousse d'ail
- Feuille de laurier
- Persil frais
- Sel
- Poivre

Vinaigrette :

- 2 cas d'huile d'olive
- 1 càc de moutarde
- Jus de citron
- Sel
- Poivre

Instructions

- Cuire le saumon à la vapeur pendant 10 à 15min
- Dans une casserole, mettre les lentilles, les carottes coupées en dés, la gousse d'ail et la feuille de laurier puis couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 25 à 30min. Saler et poivrer en fin de cuisson.
Une fois cuite, les égoutter et les réserver.
- Laver, peler et couper la betterave. Couper également quelques lamelles d'oignons.
- Dans un récipient, mélanger les lentilles avec le saumon émiétté, la betterave, quelques lamelles d'oignons rouges, du persil et assaisonner de la vinaigrette.
- A vos papilles !

