

Une recette 100% végétale de la base de donnée

Salade de lentilles à la pomme

Ingrédients:

250 g

Préparation:

Rincer les lentilles à l'eau froide. Faire cuire dans 750 ml d'eau pendant environ 20 minutes.

1

Pour la sauce, mélanger l'huile, le vinaigre et le jus de pomme. Hacher l'oignon, ajouter et l'incorporer avec le concentré de pomme, le sel et le poivre. Ajouter les lentilles égouttées et laisser infuser pendant 1 heure.

½

Brasser le tout à plusieurs reprises.

2 cs

Laver la ciboulette, la couper finement. Laver la pomme, la couper en petits dés. Peu avant de servir la salade, incorporer la ciboulette et les morceaux de pomme.

1 cs

Information supplémentaire:

Ne saler les lentilles qu'après la cuisson afin qu'elles cuisent mieux. Ceci vaut pour toutes les légumineuses.

Groupe de recettes: Accompagnement, Amuse-gueule.

1 cs

1 cs

1 pincée

½ bouquet

Cette prescription de [Végi-Info 2013-1](#) [1] a été insérée par Bernadette Raschle / 2013-03-25 12:09:00

[Retourner au formulaire de recherche.](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/recette?recipe_id=

Dernière mise-à-jour: 28.11.2017

Source URL (modified on 28.11.2017 - 14:20): https://www.swissveg.ch/recette?recipe_id=2197

Links

[1] <http://www.chnueppelwiibli.com>

[2] <https://www.swissveg.ch/recettes>