



Les plats principaux

Salade de lentilles et de quinoa au fromage de chèvre

Pour 4 personnes.

Ingrédients

pour la salade

100 grammes de quinoa
2 carottes (en fines rondelles)
1 cuillère à café d'huile d'olive
320 grammes de lentilles (en boîte, égouttées et rincées)
100 grammes tomates cerise (coupées en quatre)
1 oignon rouge (finement ciselé)
100 grammes de mix de jeune salade
150 grammes de bûche de Chavroux
50 grammes de noisettes
poivre
sel

pour le dressing

1 citron vert (écrasé)
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 cuillères à café de huile de noix
1 cuillère à soupe de miel
sel

Méthode de préparation

Mélangez tous les ingrédients pour le dressing puis salez. Cuisez le quinoa à point selon les indications de l'emballage. Cuisez les rondelles de carottes 5 minutes dans l'huile chaude. Salez et poivrez.

Mettez les lentilles, avec le quinoa, dans un grand plat et mélangez-y quelques cs du dressing.

Mélangez-y les carottes, les tomates cerise, l'oignon et la salade mixte et émiettez le fromage par-dessus. Répandez le reste du dressing et terminez avec les noisettes.

