Salade de légumes et

légumineuses aux herbes fraîches

"Recette d'été : salade de légumes, légumineuses et herbes fraîches"

Tomates, concombres, anis...Une recette qui annonce l'été! Pour apprécier au mieux sa fraîcheur, à savourer lors d'une chaude journée.

↓ Voir les ingrédients





Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 1 sachet de lentilles et pois chiches cuisinés sans gluten
 Jardin BiO
- 1 tomate
- 1/2 concombre
- 1/4 d'oignon rouge
- 1 branche de menthe fraîche
- 1 branche de coriandre fraîche
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge Jardin BiO
- 1 cuil. à soupe de pur jus de citron Jardin BiO
- 2 pincées de graines d'anis vert
- 1 cuil. à café de graines de sésame sel et poivre du moulin

Etapes de préparation

- Lavez la tomate et coupez-la en petits morceaux. Pelez et coupez le concombre en demies lunes. Emincez l'oignon. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez la menthe et la coriandre.
- Dans un petit saladier, versez l'huile, le jus de citron et les graines d'anis, salez et poivrez. Mélangez. Ajoutez les dés de tomate, de concombre et l'oignon émincé. Remuez délicatement.
- 3 Dans une assiette creuse, versez au centre les lentilles et pois chiches cuisinés. Disposez autour la salade de tomate et saupoudrez de graines de sésame et d'herbes fraîches ciselées.
- Astuce gourmande: si vous n'êtes pas intolérant au lactose, vous pouvez rajoutez quelques petits dés de feta qui apporteront de la fraîcheur à cette salade. Vous pouvez compléter cette assiette de boulgour semi-complet ou d'une autre céréale Jardin BiO.