

SALADE FRAICHE ET HOUMOUS DE LENTILLES



15 min



1 pers



30 min



Bon marché



Facile

Ingédients

- 100g de lentilles vertes
- 1 pomme verte
- 1 orange
- 1 tranche de saumon
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile de noixette
- 1 citron
- 4 radis roses
- Quelques fleurs comestibles
- 1 cuillère à soupe de raisins golden



Préparation

Préparer tous les ingrédients : couper la pomme en brunoise, les radis et le saumon en fines lamelles et prélever les suprêmes d'orange.

Mettre tout dans un saladier, assaisonner avec un peu d'huile de noixette et de jus de citron.

Préparer ensuite la crème de lentilles : faire cuire les lentilles 30 minutes et les mixer ensuite avec une gousse d'ail, de l'huile de noixette et du jus de citron. Tartiner sur du pain grillé.