

Salade de Lentilles à la Feta

Dans cette recette, on utilisera des ingrédients qui vous feront du bien, comme à chaque fois !

- Des lentilles vertes, riches en fer et magnésium, bref, parfaites pour la solidité de vos ongles.
- Du son d'avoine, riche en zinc, bon pour la croissance.

Pour 2 personnes

120g de lentilles vertes

1 gousse d'ail

200g de feta

10 tomates cerise

20 feuilles de basilic

Son d'avoine

Graines de tournesol

Huile d'olive

Sel, poivre

- Épluchez et coupez votre gousse d'ail en deux pour pouvoir la dégermer. Émincez finement.
- Dans le fond d'une casserole, faites revenir l'ail avec un filet d'huile d'olive puis versez vos lentilles.
- Couvrez d'eau et laissez mijoter à feu moyen pendant 20 minutes.
- Égouttez les lentilles puis laissez refroidir.
- Coupez votre feta en petits cubes et vos tomates cerise en deux.
- Dans un saladier, versez vos lentilles froides et ajoutez la feta, les tomates et les feuilles de basilic grossièrement coupées.
- Assaisonnez votre salade avec de l'huile d'olive. Saupoudrez de son d'avoine et de graines de tournesol.
- Salez et poivrez à votre convenance et régaliez-vous !



Variez les plaisirs en confectionnant cette salade avec des lentilles corail, riches en zinc et fer.