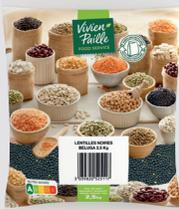


SALADE DE LENTILLES BÉLUGA ET QUINOA



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Lentilles noires Béluga
2,5 kg



Existe aussi
en BIO

Quinoa de France
2,5 kg



4
PERS.



20
MIN.



30
MIN.

INGRÉDIENTS

- 100 g de lentille Béluga Vivien Paille
- 150 g de quinoa Vivien Paille
- Quelques tomates cerises
- Un oignon nouveau émincé
- Quelques feuilles de basilic ciselées
- 1 œuf dur
- 1 poignée de groseilles
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Sel.

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Commencez par rincer le quinoa pour le débarrasser de la saponine.
2. Portez à ébullition et laissez cuire entre 10 et 15 min sur feu doux.
Mettez-le dans une casserole dans une fois et demie son volume d'eau.
3. Retirez du feu et laissez gonfler environ 10 min.
4. Faites cuire les lentilles dans deux fois et demi leur volume d'eau.
5. Préparez la vinaigrette avec l'oignon, un peu de basilic, le sel, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.
6. Mélangez délicatement le quinoa, les lentilles, les groseilles (réservez un peu pour la déco), les tomates coupées en deux avec la vinaigrette.
7. Ajoutez l'œuf dur et décorez avec des feuilles de basilic et quelques groseilles.