



Salade de lentilles beluga

**Aux fraises
et fenouil grillé**



Salade de lentilles beluga

Aux fraises et fenouil grillé

Pour 2 personnes :

- 150g de lentilles beluga Ethiquable
- 2 feuilles de laurier séchées
- 2 fenouils
- 125g de fraises
- 3 c. à s. d'huile d'olive vierge
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 c. à c. de sirop d'agave ou miel
- Quelques tiges de ciboulette fraîche
- 2cm de racine de gingembre frais
- Sel, Poivre
- Huile d'olive

Placer les lentilles dans une casserole avec un peu de sel et les feuilles de laurier. Recouvrir d'eau, porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Les lentilles doivent être cuites mais rester fermes.

Pendant ce temps, laver et émincer finement les bulbes de fenouil.

Préchauffer le four à 180°C.

Placer les lamelles de fenouil sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrer de sel et d'un filet d'huile d'olive. Enfournier 20 minutes.

Rincer les fraises et les couper en morceaux.

Préparer la vinaigrette en fouettant l'huile d'olive avec le vinaigre balsamique et le miel.

Émincer finement la ciboulette et râper le gingembre. Les ajouter à la sauce.

Mélanger l'ensemble des ingrédients, laisse refroidir et ajouter la sauce.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir.



*Retrouvez des centaines d'idées recettes équitables et bio
sur cuisinez.ethiquable.coop*

ETHIQUABLE