

SALADE DE POMMES, DE LENTILLES ET DE PATATES DOUCES

INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 8 choux de Bruxelles
- 100 g patates douces
- 50 ml bouillon de légumes / bouillon en cube
- 1 cs d'huile d'olive ou d'huile de colza
- 120 g de lentilles Beluga cuites (par exemple en conserve)
- ½ oignon rouge
- 1 Pink Lady
- ½ cc sirop d'érable
- 2 cs d'eau
- 1 cs d'huile d'olive
- 2 cs de vinaigre de cidre
- sel, poivre, persil frais

Moana Werschler



HEUREUSEMENT
IL Y A



PRÉPARATION, ENV. 20 MIN.

1. Pré-cuire les lentilles selon les instructions ou les égoutter si elles sont en conserve, puis les réserver.
2. Couper les choux de Bruxelles en deux, couper les patates douces en petits dés. Couper l'oignon en fines lamelles.
3. Faire mijoter le tout dans une poêle avec 50 ml de bouillon et 1 cuillère à soupe d'huile de colza jusqu'à ce que les légumes soient tendres, puis les faire légèrement dorer en fin de cuisson. Vous pouvez ajouter 1 cuillère à café de sucre pour les caraméliser.
4. Coupez la pomme en petits dés (avec la peau). Dans une deuxième poêle, faire caraméliser les morceaux de pomme avec de l'eau et du sirop d'érable pendant 3 à 4 minutes. Ils ne doivent pas se défaire.
5. Verser ensuite les lentilles avec les légumes et les morceaux de pomme dans un saladier et dresser joliment, en plaçant les morceaux de pomme sur le dessus.
6. Assaisonner avec du sel, du poivre, de l'huile et du vinaigre de pomme, puis décorer avec des herbes fraîches.