

Salade de courge vinaigrette aux lentilles

Ingrédients

Pour 4 personnes

1,5 dl d'eau
75 g de lentilles vertes (du Puy)
2 cs de vinaigre balsamique blanc
1 cs d'huile de noix
2-3 cs d'huile de colza
1 échalote, finement hachée
1 gousse d'ail, pressée
½ cs de feuilles de thym
1 cc de sel
poivre du moulin

salade:

600 g de courge (butternut, p. ex.), env. 500 g net parée et coupée en dés de 1,5 cm de côté
200 g de fromage frais (type féta), coupé en dés

thym pour décorer



Préparation

préparation: env. 35 min vinaigrette:

1. Vinaigrette: laisser mijoter les lentilles 25-30 min dans l'eau frémissante, à couvert. Egoutter. Mélanger le vinaigre, les huiles de noix et de colza. Incorporer les lentilles, l'échalote, l'ail et le thym, assaisonner.
2. Salade: cuire la courge al dente à la vapeur ou dans un peu d'eau salée. Sortir de la casserole, laisser refroidir légèrement.
3. Mélanger la courge et la vinaigrette et dresser dans un saladier, répartir le fromage frais, décorer. Servir tiède ou froid.

Le fromage frais suisse type féta, au lait de vache, est disponible chez Coop (Ilios).

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 303 kcal; protéines: 13 g; lipides: 20 g; glucides: 18 g.