



- Préchauffez votre four à 250°C.
- Éépépinez et coupez les poivrons en quartiers. Mettez-les, côté peau sur le dessus, sur une grille couverte de papier cuisson. Laissez-les cuire 10/12 mn (selon votre four) jusqu'à ce que des cloques noires apparaissent. Éteignez alors votre four et laissez les poivrons à l'intérieur pendant une heure. Sortez-les et une fois refroidis, pelez-les et coupez-les en fines lanières.
- Dans une casserole, mettez les lentilles avec le bouillon de légumes et les feuilles de laurier et faites-les cuire selon les indications figurant sur l'emballage. Faites-les cuire cependant doucement : une fois l'ébullition atteinte, baissez le feu et laissez cuire à petits frémissements pour ne pas faire éclater leur peau. Quand elles sont cuites, égouttez-les, rincez-les sous l'eau froide, jetez les feuilles de laurier et mettez-les dans un saladier.
- Ajoutez les poivrons, la feta émiettée grossièrement, le chèvre coupé en petits dés, le persil effeuillé et haché, et le basilic ciselé. N'hésitez pas à mettre beaucoup d'herbes !
- Dans un bol, mélangez le vinaigre avec le sel et le poivre. Puis émulsionnez avec l'huile d'olive. Versez sur la salade et mélangez délicatement. Vous pouvez réserver cette salade quelques heures au réfrigérateur avant de la servir.



Si vous n'avez pas le temps de faire votre bouillon de légumes maison (ce qui est très souvent mon cas !), utilisez les bouillons Ariaké, ils sont 100% naturels.

De même, si vous n'avez pas le temps de laisser les poivrons 1h00 dans votre four, mettez-les une fois cuits dans un sac en plastique ou dans un saladier recouvert d'un film alimentaire (seulement en cas d'urgence car je n'aime pas du tout le plastique !;-)). Vous pourrez les peler quand ils auront refroidi.

Les lentilles n'ont pas besoin de temps de trempage mais il est préférable, après les avoir rincées, de les faire tremper quelques heures : un début de germination s'initiera, ce qui les rendra plus digestes et réduira le temps de cuisson. En plus du temps de trempage et de l'ajout d'une pointe de bicarbonate, vous pouvez également ajouter une carotte dans l'eau de cuisson de vos lentilles : celle-ci absorbera une grande partie des molécules donnant des gaz lors de la digestion... Pensez à jeter la carotte après la cuisson !

Super facile
45 mn de préparation

30 mn de cuisson

Bon marché

Sans gluten

Veggie

Vegan

Ingrédients pour 6 pers. :

300 g de lentilles corail (ou des lentilles blondes ou des vertes, de préférence celles du Puy-en-Velay – qui bénéficient d'une AOC, ou celles du Berry – label rouge)

4 poivrons (si possible 1 rouge, 1 vert, 1 jaune et 1 orange)

125 g d'olives noires

1,2 l de bouillon de légumes

75 g de feta (de qualité !)

75 g de fromage de chèvre frais

2 feuilles de laurier

1 bouquet de persil

1 vingtaine de grandes feuilles de basilic

1 c. à soupe de vinaigre de Xérès (ou balsamique, adaptez en fonction de vos goûts)

4 c. à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre du moulin

Variantes :

Pour une version vegan, supprimez les fromages et mettez plus d'huile d'olive.

Vous pouvez utiliser d'autres légumineuses : pois, haricots, flageolets, fèves...

Vous pouvez utiliser d'autres herbes : estragon, thym, cerfeuil...

