



Super facile
45 mn de préparation
30 mn de cuisson
Bon marché
Sans gluten
Veggie
Vegan

Ingrédients pour 6 pers. :

1. Préchauffez votre four à 250°C.
2. Épépinez 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.
3. 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. Attention cependant à les cuire 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.
4. Ajoutez les poivrons, la feta émietlée grossièrement, le chèvre coupé en petits dés, les olives, le persil effeuillé et haché et le basilic ciselé. N'hésitez pas à mettre beaucoup d'herbes.
5. 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 mais pensez à la sortir 30 mn à l'avance pour qu'elle retrouve toutes ses saveurs.

- 300 g de lentilles corail (ou des lentilles blondes ou des vertes, de préférence celles du Puy-en-Velay – qui bénéficie 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 ou vertes (mais de qualité ! Et si possible dénoyautées)
- 1,2 l de bouillon de légumes
- +/- 100 g de feta
- +/- 100 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 un peu plus d'huile d'olive.
Vous pouvez utiliser d'autres légumineuses : pois, haricots, flageolets, fèves...
Vous pouvez utiliser d'autres herbes : estragon, thym, cerfeuil...



Pour une version plus rapide, mettez les poivrons une fois cuits (quand les cloques noires apparaissent) dans un saladier recouvert de film alimentaire (ou d'un couvercle hermétique) pendant au moins 15 mn, puis pelez-les. 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, ajoutez 1 ou 2 lamelles d'algues Kombu (c'est plus efficace que le bicarbonate ou la carotte) dans l'eau de cuisson de vos lentilles. Cela les rendra plus digestes, réduira - encore plus - le temps de cuisson et évitera de saler, le kombu l'étant naturellement.

