



Cuisson:  
20 min



Prépa:  
15 min



2 p.



Lunch



Végé

1 avocat  
200gr de lentilles corail  
1 échalote  
Curry  
60gr de riz basmati  
1 pomme  
1 coeur de laitue  
2 càs de graines de tournesol  
1 càs de graines de sésame  
1/2 courgette  
Citron  
Sel marin  
Poivre noir  
Huile d'olive VPPF

# Salade de lentilles

## riz basmati

1. Faites tremper ou au minimum rincez à l'eau claire 100gr de lentilles corail.
2. Faites fondre 1 càs d'huile d'olive et faites-y fondre une échalote ou 1 oignon avec un peu de curcuma et de curry. Ajoutez les lentilles corail et ajoutez 200ml d'eau de source. Laissez cuire sans couvercle pendant 10 minutes.
3. Rincez le riz et cuisez-le dans 100ml d'eau de source additionnée d'un peu de curcuma et de sel marin. Quand il n'y a plus d'eau (environ 8-10 minutes), coupez le feu et laissez gonfler.
4. Préparez un guacamole avec la chair d'avocat que vous écrasez avec un peu de citron, d'huile d'olive, de sel marin et de poivre noir.
5. Lavez la courgette, la pomme et le coeur de laitue. Coupez la courgette et la pomme en brunoise. Ciselez la salade.
6. Ajoutez les graines de sésame et de tournesol légèrement torréfiées. Ajoutez un filet d'huile d'olive et de jus citron. Servez avec le guacamole, les lentilles et le riz.

## Variantes

Remplacez le riz par de l'épeautre, les lentilles corail par des lentilles vertes et si vous voulez une version carnée, ajoutez des petits lardon ou du jambon fumé.

## Nutri

Le riz basmati offre l'avantage d'avoir un IG assez bas et de cuire rapidement. Facile quand on est pressée.

