



Salade de lentilles à la patate douce



Ingrédients

- 150g de lentilles du perche
- 400g patate douce
- 2 échalotes
- 1 oignon, thym, laurier, sarriette, algue kombu
- 1 petit oignon rouge
- 100g de fêta
- Huile d'olive, huile de noix
- Tamari (sauce soja), gomasio, graines de lin moulues

Préparation 10 mn - Cuisson 10 à 15 mn

- Mettre les lentilles à tremper pendant 12h dans une eau non calcaire à laquelle vous aurez ajouté deux pincées de gros sel. Le jour, les égoutter et les rincer à l'eau courante.
- Dans une « cocotte spéciale à fond épais » verser les lentilles avec une algue kombu coupée en petits morceaux, ajouter le thym, le laurier, la sarriette et l'oignon ; recouvrir d'eau froide juste au-dessus du niveau des légumineuses. Faire cuire 10 minutes à feu doux après le début de l'ébullition puis couper la source de chaleur et laisser cuire à couvert ; les égoutter et les laisser refroidir.
- Pendant ce temps, peler la patate douce, la couper en cubes. La cuire quelques minutes à la vapeur douce.
- Couper la fêta en cubes, émincer les échalotes et l'oignon rouge en fines lamelles.
- Mettre tous les ingrédients dans un saladier ; préparer l'assaisonnement, le verser sur le plat, ajouter le gomasio et les graines de lin au dernier moment, bien mélanger le tout.

EN SAVOIR PLUS

Pour un menu équilibré, accompagner ce plat d'une céréale au choix : sarrasin, riz, quinoa...

Ce plat se réalise tout aussi bien avec des lentilles vertes.

Le gomasio est un mélange de sel et de graines de sésame vendues en rayon bio.

Le trempage des lentilles n'est pas obligatoire, il permet cependant une pré-germination qui développe les apports nutritionnels de la graine.