

Salade lentilles avocat recette cookeo



Salade lentilles avocat recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

150 g de lentilles vertes

250 g de tomates cerise

1 échalote

1 avocat

1 courgettes

6 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à soupe de vinaigre

600 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Préparez la sauce vinaigrette avec les 6 cuillères à soupe d'huile, les 2 cuillères de vinaigre balsamique.

Coupez l'échalote en morceaux et ajoutez les morceaux d'échalote à la vinaigrette.

Coupez l'avocat et la courgettes en morceaux

Lavez et coupez vos tomates cerise en 2.

Rincez les lentilles.

Déposez les lentilles dans la cuve et versez 600 ml d'eau dessus.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Quand la cuisson est terminée faites refroidir les lentilles à l'air libre en les déposant dans un saladier

Quand les lentilles ont refroidi versez le vinaigre, l'huile.

Salez et poivrez.

Saupoudrez de thym et de persil.

Versez la cuillère d'ail déshydraté. Mélangez l'ensemble.

Ajoutez les tomates et placez le saladier au frigo

Dégustez froid.