

Salade lentilles gésiers recette cookeo



Salade lentilles gésiers recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de lentilles vertes

300 g de gésiers de volailles confits

3 tomates

3 cuillères à soupe d'huile de tournesol

1 cuillère à soupe d'huile de noix

2 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde

1 l d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les gésiers de volailles en morceaux

Préparez la sauce vinaigrette avec les 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol , la cuillère à soupe d'huile de noix les 2 cuillères de vinaigre et la cuillère à café de moutarde

Coupez les tomates en morceaux

Rincez les lentilles.

Déposez les lentilles dans la cuve du cookeo et faites les dorer

Versez ensuite les lentilles et le litre d'eau dessus.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez votre cuve et refroidissez à l'eau.

Déposez les lentilles dans un saladier .

Ajoutez les tomates, et placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h

Nettoyez votre cuve et passez en mode dorer

Déposez les gésiers dans la cuve faites les revenir 5 mn .

Laissez refroidir 2 mn à l'air libre .

Ajoutez les gésiers dans le saladier .

Ajoutez la vinaigrette et mélangez .

