

# Salade lentilles thon recette cookeo



# Salade lentilles thon recette cookeo

## Ingrédients pour 4 personnes

250 g de lentilles vertes

1 cube de bouillon de bœuf

2 échalotes

Une boîte de thon au naturel

2 tomates

2 cuillères à soupe de vinaigre

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

Persil

Sel et poivre

## **Préparation**

Rincez les lentilles sous l'eau

Egouttez le thon et émiettez le

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez les tomates en morceaux

Préparez une sauce vinaigrette avec les 6 cuillères à soupe d'huile d'olive et le vinaigre.

Passez sous l'eau le persil et ciselez-le

Déposez les lentilles vertes dans la cuve.

Versez 750 ml d'eau dans la cuve avec un cube de bouillon de volailles émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 10 minutes

Quand la cuisson est terminée égouttez les lentilles.

Laissez refroidir à l'air libre les lentilles. Puis placez les lentilles dans un saladier avec le thon et les morceaux de tomates. Placez le saladier au frigo pendant au moins 2 bonnes heures.

Sortez le saladier du frigo puis ajouter le thon émietté ainsi que les morceaux d'oignons et les morceaux de tomates.

Ajoutez la sauce et mélangez et servez