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