



Salade de lentilles aux tomates confites

Phase : **d'Attaque**

Par portion

Énergie

240kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
20 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 500 g d'un mélange de tomates coupées grossièrement
- 450 g de concombre coupé en petits morceaux
- 2 boîtes de lentilles rincées et égouttées
- 120 g de feta
- 1 gousse d'ail
- le zeste d'1 citron bio
- 1 grosse poignée de feuilles d'estragon émincées finement
- 2 c.à.s de vinaigre balsamique
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s de sucre
- poivre, sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 160 °C.
2. Dans un plat pour four, disposer les tomates et ajouter 1 cs d'huile d'olive, le vinaigre et le sucre. Poivrer, saler. Bien mélanger et cuire 15 minutes au four.
3. Dans un plat à salade, disposer le concombre. Poivrer, saler. Ajouter les lentilles et la feta émiettée. Bien mélanger. Réserver au frais.
4. Après cuisson, égoutter les tomates pour récupérer le jus de cuisson. Les laisser refroidir légèrement.
5. Mélanger le jus de cuisson avec l'ail écrasée, 1 c.à.s huile d'olive, le zeste du citron et l'estragon. Poivrer, saler.
6. Ajouter les tomates dans la préparation. Terminer avec la vinaigrette.