

SALADE FRAICHEUR DE LENTILLES CORAIL AU SAUMON FUME

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Ingrédients :

Pour la garniture :

- 400g de lentilles corail
- 5g de gingembre frais
- 4 tranches de saumon fumé
- 3 oignons nouveaux
- 1 concombre
- 1,5l d'eau

Pour la sauce :

- 6 feuilles de menthe fraîche
- 1 citron
- 5g de baies roses
- 2 yaourts à la grecque
- 4 pincées de sel fin
- 2cl de vinaigre balsamique blanc
- 20g de noix de cajou

➤ ***Pour la garniture :***

1. Rincer les lentilles et les verser dans une casserole. Verser l'eau, ajouter le morceau de gingembre et porter à ébullition.
2. Faire cuire entre 8 et 10 minutes, égoutter et rafraichir sous l'eau froide. Déposer dans un saladier.
3. Eplucher le concombre, le tailler en deux dans la longueur et enlever les pépins. Emincer finement.
4. Eplucher et émincer les oignons nouveaux avec le vert. Tailler le saumon en lanières, mélanger avec les lentilles.

➤ ***Pour la sauce et le dressage :***

5. Zester le citron et presser le jus. Laver et ciseler la menthe. Concasser légèrement les baies roses. Fouetter le yaourt avec le citron (jus et zeste) et le vinaigre balsamique blanc.
Ajouter les baies roses et la menthe ciselée. Saler.
Verser sur la salade et mélanger.

6. Faire dorer les noix de cajou dans une poêle à sec. Les débarrasser et les concasser légèrement.
Servir la salade dans des bols, parsemer de noix de cajou, de baies roses et une pluche de menthe.