

Salade de lentilles aux sardines



30 min 2 pers.

Ingrédients

- 1 boîte de sardines à l'huile d'olive
- 200g de lentilles vertes
- 1 carotte
- 1 échalote
- Persil
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre de vin rouge
- Sel
- Poivre

Réalisée avec



Préparation

- Faites cuire les lentilles dans de l'eau bouillante salée avec une carotte coupée en dés, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Égouttez les lentilles et la carotte, et placez-les dans un saladier.
- Ajoutez une petite échalote hachée et un bouquet de persil frais.
- Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre de vin rouge, du sel et du poivre pour faire une vinaigrette.
- Versez la vinaigrette sur les lentilles et mélangez.
- Disposez les sardines égouttées et émiettées sur le dessus de la salade.
- Servez tiède pour un repas réconfortant et savoureux.