

Salade de lentilles, feta & menthe



15 min
PRÉPARATION

2
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Été

Végétarien

Protéines végétales

Ingrédients

- ♦ **250 g** de lentilles cuites (bocal ou maison)
- ♦ **100 g** de feta
- ♦ **1** concombre
- ♦ **1 poignée** de tomates cerises
- ♦ **Menthe** fraîche
- ♦ Huile d'olive, citron, sel, poivre

Préparation

- 1** Égoutte et rince les lentilles.
- 2** Coupe le concombre en dés, les tomates cerises en deux.
- 3** Mélange le tout avec la feta émiettée et la menthe ciselée.
- 4** Assaisonne d'huile d'olive et de citron. Sers bien frais — c'est encore meilleur après 30 min au frigo.

POURQUOI ÇA MARCHE

Lentilles et feta forment un duo de protéines qui rassasie vraiment, même en salade froide. L'erreur classique de l'été, c'est la salade sans protéine : tu as faim une heure après. Pas ici. ♦