

recette écomiam

SALADE DE PETITS POIS & LENTILLES



4 pers.



10 min



5 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 300 g de petits pois extra fins
- 300 g de lentilles vertes

Épicerie / Marché

- 1 citron
- 1 oignon rouge nouveau
- 2 branches de menthe
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel & poivre

Préparation

- À l'aide d'un économe, prélevez des zestes de citron. Coupez-les finement en cubes.
- Émincez l'oignon rouge nouveau.
- Ciselez la menthe.
- Dans un saladier, pressez le jus du citron.
- Ajoutez les zestes, l'oignon, l'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez et réservez.
- Portez à ébullition une casserole d'eau salée.
- Ajoutez les petits pois extra fins, faites cuire 4 min.
- Ajoutez ensuite les lentilles vertes, faites cuire 1 min.
- Egouttez et laissez légèrement tiédir.
- Versez les petits pois et lentilles dans la sauce.
- Mélangez, ajoutez la menthe ciselée.

Bon appétit !