

SALADE DE LENTILLES CORAIL, FENOUIL ET SAUMON FUMÉ

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

200g lentilles corail

400g fenouil

4 tomates sans la chair

200 g de saumon fumé

2 oignons rouges

4 tiges d'oignon vert

Bouquet d'aneth

Salade pour l'accompagnement

4 c.à.s de crème 5%

poivre

sel

jus de citron

PRÉPARATION

Faites cuire les lentilles corail dans de l'eau bouillante salées pendant 9 minutes environ. Egouttez-les et laissez-les refroidir. Pendant ce temps, coupez les tomates en petits dés, émincez finement le fenouil et hachez les oignons. Quand les lentilles sont froides, mélangez le tout.

Ajoutez le saumon coupé en morceaux ainsi que l'aneth ciselé.

Salez, poivrez. Ajoutez le jus de citron selon votre goût et la crème.

Remuez délicatement et réservez au frais.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

277 Kcal

BON APPÉTIT !