

# Salade de lentilles, asperges et fêta

INSTRUCTIONS : pour un souper léger ou un petit lunch, cette salade est bien sympathique ! Les portions sont pour deux personnes et comptez environ 25 minutes max de préparation.

## Instructions

1. Bien éplucher les tiges des asperges blanches. Porter à ébullition une casserole d'eau salée et y cuire les asperges pendant 9 à 15 minutes.
2. Laver et découper les radis, les concombres. Egoutter les lentilles brunes, découper en dés la fêta.
3. Une fois cuites, rincer à l'eau froide les asperges pour terminer la cuisson.
4. Dans un saladier, mélanger le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le jus d'1/2 citron, l'échalote coupée en morceaux, le sel, le poivre et mélanger bien. Rajouter de la roquette, les lentilles, la fêta, les radis, les concombres et mélanger.
5. Parsemer de cacahuètes et il n'y a plus qu'à déguster ! :-)



## Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Lentilles brunes cuites	200g
Asperges blanches	1 botte
Botte de radis	1
Concombre	1/2
Roquette	
Feta	100g
Vinaigre balsamique	1càs
Huile d'olive	1càs
Jus de citron	1/2 citron
Echalote	1/2
Sel et poivre	