

Salade de millet, lentilles, patates douces et pousses chou kale...

Pour 4 personnes

100g de millet

100g de lentilles verte

1 patate douce

2 poignées de pousses de chou kale

1 cuil à soupe de graines de lin

1/2 grenade

3 cuil à soupe de pesto (au choix)

1 poignée de pistaches concassées

quelques feuilles de menthe fraîche

Faites cuire le millet 10 minutes dans un grand volume d'eau bouillante.

Faites cuire les lentilles 30 minutes dans un grand volume d'eau bouillante.

Préchauffez le four à 200°C.

Epluchez la patate douce, coupez la en morceaux façon grosses frites, Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez et mélangez bien. Versez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et enfournez à 200°C pendant 20 minutes.

Lavez et séchez les pousses de chou kale.

Dans un saladier, mélangez le millet et les lentilles, les graines de lin et le pesto. Ajoutez les morceaux de patate douce, les pousses de chou kale, les graines de grenade, les pistaches concassées et les feuilles de menthe. Rectifiez l'assaisonnement en ajoutant 1 peu d'huile d'olive et/ou du sel, mélangez et bon appétit.