

SALADE FRAICHEUR AUX LENTILLES

Ingrédients :

Un reste de lentilles.
Une endive
Une tomate
Une boîte de miettes de thon à la tomate
1 cuillère à soupe de moutarde au curry
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel poivre
Persil selon vos goûts

Préparation :

Mettre la cuillère de moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre et bien mélangé.

Y incorporer l'huile

Emulsionnez

Laver le persil, bien le séchez et l'émincer dans la vinaigrette.

Ajoutez le contenu de la boîte de miettes de thon.

Puis l'endive coupée en lamelles.

Ainsi que la tomate

Bien remuer et servir.

Économique et goûteuse..... Elle fera un plat idéal pour votre repas le midi au travail...

Varier vos moutardes pour varier le goût de votre salade