



Salade IG bas

Lentilles/Carottes/Pomelos



30 minutes



120/personne



4 personnes



Rassasiant
Complet
IG bas

Ingrédients



250g de lentilles



4 carottes



2 pomelos



2 gousses d'ail



2 brins de coriandre



1 càs de cumin



4 càs d'huile d'olive

Étapes

Préchauffer le four à 180°C.

Peler et émincer les gousses d'ail. Ciseler la coriandre.

Éplucher les carottes et les couper en bâtonnets.

Peler un pomelo et le découper en quartiers. Couper le second en deux et presser le afin de récupérer le jus.

Dans un saladier, mélanger les carottes avec le cumin, l'ail, de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposer le tout dans un plat à gratin et enfourner 20 minutes.

Pendant ce temps, faire cuire les lentilles dans 1 litre d'eau froide et salée. Compter 15 minutes à partir de l'ébullition.

Sortir les carottes du four et ajouter le jus de pomelo.

Plus qu'à dresser. On dispose les lentilles, les carottes, les quartiers de pomelo et on ajoute la coriandre !