Salade de rougets et lentilles beluga

salade ayurveda santé sans gluten

Imprimer

Commenter

Préparation: **5 min**

Ingrédients
Pour 2 personnes

- 30 g de jeunes pousses d'épinard
- 150 g de lentilles beluga ou vertes trempées
- 1 branche de thym
- ½ c. à c. de graines de fenouil
- 4 à 6 filets de rouget
- 3 c. à s. d'huile d'olive

- Le jus de 1/2 citron
- 6 olives vertes dénoyautées
- 1 c. à c. de câpres
- ½ tige de cébette
- Sel du moulin
- 1 brin de persil

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et faites chauffer l'eau.
2. Déposez les lentilles dans la soupière du Vitaliseur avec la même proportion en volume d'eau filtrée, soit une grande tasse. Ajoutez la branche de thym, les graines de fenouil et 1 pincée de sel. Laissez cuire pendant 15 minutes à feu doux.
3. Coupez finement les cébettes.
4. Concassez grossièrement les olives, ajoutez l'huile d'olive et le jus du citron, les câpres et 1 pincée de sel.
5. Une fois les lentilles cuites retirez la soupière du Vitaliseur et laissez refroidir. Placez les rougets sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant 5 minutes.
6. Mélangez les pousses d'épinard et les lentilles, servez dans les assiettes, disposez les filets de rougets puis nappez avec l'assaisonnement. Décorez avec les cébettes et le brin de persil.

Astuces :
- Pour rendre les lentilles plus digestes faites-les tremper 8 heures avant cuisson avec 1 pincée de bicarbonate de sodium alimentaire et ajoutez un petit morceau d'algue kombu lors de la cuisson. Vous pouvez choisir des lentillons dont la peau est un peu plus fine.
- Variante vegan : vous pouvez remplacer les filets de rouget par du tofu fumé coupé en petits dés. Ils peuvent s'ajouter aux lentilles sans cuisson.

Cette recette a été réalisée par Sandra Hoche dans le cadre des recettes "santé ayurvédique" du magazine 95° #21 spécial salades.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises