

## SALADE DE LENTILLES ET ŒUFS DE CAILLE

Mise en place et préparation: env. 25 min

- |  |  |
|--|--|
| 200 g de lentilles Beluga*<br>(p.ex. Fine Food)        |  |
| 5 dl d'eau, bouillante                                 | cuire doucement les lentilles env. 20 min  |
| 1 sachet de brunoise<br>(p.ex. Brunoise classic, 70 g) |  |
| 1 échalote, finement hachée                            |  |
| 1 c. à café de sel                                     | incorporer le tout, couvrir et réserver  |
| <b>Sauce à salade</b>                                  |  |
| 3 c. à soupe de vinaigre de pomme                      |  |
| 4 c. à soupe d'huile de colza                          |  |
| selon goût sel, poivre                                 | bien mélanger le tout, mélanger avec les lentilles, dresser la salade                              |
| 6 œufs de caille                                       |  |
| eau, bouillante  | cuire les œufs env. 4 min, passer sous l'eau froide, peler, couper en deux, disposer sur la salade |
| quelques feuilles d'origan                             | décorer  |

Par personne: lipides 14 g, protéines 14 g, glucides 24 g, 1192 kJ (285 kcal)

\* Les lentilles Beluga sont noires et de petite taille, avec un délicieux goût aromatique. Elles sont connues comme le caviar des lentilles.

