

Salade Fraîche de Lentilles et Cubes de Chèvre



Pour
4 personnes



Préparation
20 minutes



Cuisson
10 minutes

Ingédients

Cubes de chèvre non affiné IQF Soignon	250 g
Lentilles vertes (cuites la veille avec un bouquet garni)	250 g
Mâche	150 g
Roquette	100 g
Graines germées	60 g
Betterave crue	1
Raisins blancs	100 g
Petits pois	100 g

Vinaigrette :

Huile d'olive	3 cuillères à soupe
Vinaigre balsamique	2 cuillères à soupe

Moutarde 1 cuillère à café

Sel et poivre du moulin

Les étapes de la recette

- Éplucher, laver et couper la betterave en julienne.
- Faire cuire les petits pois dans une casserole d'eau salée pendant 10 minutes (ils doivent rester croquants). Les égoutter et laisser refroidir.
- Couper les raisins blancs en deux.
- Dans un saladier, mélanger les lentilles avec les Cubes de chèvre non affiné IQF Soignon, les graines germées, la julienne de betterave, les petits pois et les raisins.
- Ajouter la vinaigrette, mélanger puis ajouter la mâche et la roquette.
- Servir aussitôt !

Pour réaliser
cette recette



IQF Cube de chèvre non affiné

Retrouvez toutes nos idées recettes sur :

www.eurialfoodservice-industry.fr