

# LENTILLES VERTES PETIT ÉPEAUTRE



30 mn



50g/  
pers



## CONSEILS DE PRÉPARATION

1 volume  
de graines

+

3 volumes  
d'eau bouillante

30 minutes  
feu moyen

Egouttez,  
assaisonnez  
c'est prêt !



+



Faites revenir les graines à la poêle avec des légumes de saison ou dégustez-les froides en salade avec des crudités, des dès de fromage, des noix...



**IDÉE RECETTE** 👤 x2

**Salade d'automne (à ajuster selon les saisons !)**

**120 g du mélange petit épeautre/lentilles vertes, 1 carotte, 1 pomme, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à café de vinaigre de cidre, 1 c. à café de miel, graines de courge grillées, sel et poivre.**

Faire cuire le mélange petit épeautre – lentilles vertes dans l'eau. Pendant ce temps, râper la carotte et couper la pomme en dés. Préparer la vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le miel, sel et poivre. Ajustez les quantités selon vos goûts. Mélanger tous les ingrédients, laisser refroidir au frigo 2h. Ajoutez les graines de courge grillées avant de servir.