

# Salade de lentilles

Recette adaptée de My new roots

## Ingrédients - Salade

2 ¼ tasses	560 ml	lentilles dupuy ou française (sèche)
1 (moyen)		oignon rouge
1 tasse	250 ml	raisins secs
1/3 tasse	80 ml	câpres

## Ingrédients - Vinaigrette

1/3 tasse	80 ml	huile d'olive pressée à froid
¼ tasse	60 ml	vinaigre de cidre de pomme non pasteurisé
1 c. à table	15 ml	sirop d'érable
1 c. à table	15 ml	moutarde forte
1 c. à thé	5 ml	sel
1 c. à thé	5 ml	poivre
1 c. à thé	5 ml	cumin
½ c. à thé	2.5 ml	curcuma

## Préparation

1. Rincer les lentilles. Placer dans un chaudron et couvrir les lentilles d'eau environ à 3 pouces au-dessus. Amener à ébullition et laisser mijoter 20 minutes. Ne pas trop cuire les lentilles.
2. Couper l'oignon en petits dés. La salade est meilleure si tous les ingrédients sont de la même grosseur.
3. Placer tous les ingrédients de la vinaigrette dans un pot. Refermer avec le couvercle et mélanger vigoureusement.
4. Égoutter les lentilles lorsqu'elles sont prêtes et rincer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Placer les lentilles dans un grand bol et incorporer la vinaigrette. Ajouter l'oignon, les câpres et les raisins. Bien mélanger.

Notes : Servir avec d'autres légumes comme des épinards ou de la roquette, des herbes fraîches, des betteraves, des asperges, de l'avocat,...