

POUR 2 PERSONNES

# SALADE DE PETITES BETTERAVES, DE LENTILLES VERTES, DE CRESSON ET DE NOISETTES



Temps estimé : 40 min (10 min prépa/30 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- ½ kg de petites betteraves
- 1 gousse d'ail émincée
- 2 cuil. à soupe de feuilles de romarin frais
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 30 ml de vinaigre balsamique
- 50 g de lentilles vertes du Puy
- 1 grenade
- 50 g de cresson paré
- 25 g de noisettes grillées grossièrement hachées

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les betteraves à 4 cm de leur sommet, puis en deux et en quatre si elles sont grosses. Placez-les avec l'ail et le romarin dans un plat allant au four. Arrosez avec l'huile d'olive et le vinaigre. Faites-les rôtir 30 minutes, sans couvrir.

Pendant ce temps, mettez les lentilles dans une casserole, ajoutez de l'eau froide, portez à ébullition puis faites cuire les lentilles 25 minutes. Égouttez-les, rincez-les à l'eau puis égouttez-les de nouveau. Coupez la grenade en deux. Maintenez une moitié au-dessus d'un bol et donnez de petits coups secs dessus avec une cuillère en bois : les grains tomberont tout seuls. Sinon, ôtez-les avec une cuillère à café. Répétez l'opération avec l'autre moitié.

Placez les lentilles et les betteraves avec leur jus de cuisson, le cresson, la moitié des grains de grenade et la moitié des noisettes dans un grand saladier. Assaisonnez et mélangez délicatement. Transvasez sur un plat de service et parsemez du reste des grains de grenade et des noisettes. Pour griller les noisettes, étalez-les sur une plaque du four et faites-les rôtir à 200C environ 5 minutes, jusqu'à ce que leur peau commence à se fendre. Frottez-les avec un torchon pour ôter celle-ci et laissez refroidir.

*Vous avez peu de temps? Prenez des lentilles en conserves, des betteraves déjà cuites en cubes et faites griller les noisettes dans une poêle.*

BON APPETIT LES CHATS !