

Les p'tits plats de Tiphaine



Salade de betterave, avocat, mangue et lentilles



difficulté



15 minutes de préparation
25 minutes de cuisson



2 personnes

Les p'tits plats de Tiphaine



ingrédients

- 150g de lentilles vertes
- 100g de pois chiches
- 1 betterave
- 1 avocat
- 1 mangue
- 1 salade de votre choix
- Jus d'1 citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de moutarde
- Graines de sésame
- Sel, poivre



Les p'tits plats de Tiphaine



préparation

1. Verser les lentilles vertes dans une casserole remplie d'eau froide, et faire cuire 25 minutes.

2. Verser les pois chiches, préalablement huilés, salés, et égouttés, sur une plaque allant au four, recouverte de papier cuisson.

3. Enfourner 20 minutes à 200°C, et dès qu'ils sont dorés, les sortir du four.

4. Couper la betterave, l'avocat et la mangue en dés.

5. Garnir le fond de l'assiette de la salade de votre choix, y ajouter les lentilles, et disposer le reste des ingrédients.

6. Mélanger 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus d'un citron et 1 cuillère à café de moutarde, et verser la sauce sur votre salade.

7. Parsemer de graines de sésame.

