

Salade de carottes et de lentilles blondes

14/01/2020 à 15h19

Par [Aicha Essalki](#)



Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 6 personne(s)

Ingrédients :

- 6 carottes
- 150g de lentilles blondes
- 8 cuillères à café de cumin
- 1 botte de coriandre
- 10 cl de jus de citron
- 10 cl d'huile d'olive vierge
- 1 cuillère à café de sel

Préparation :

- Râpez les carottes puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Découpez-les ensuite en fines lamelles. Conservez dans un saladier ;
- Rincez les lentilles blondes sous l'eau froide, puis faites-les cuire à froid dans une casserole. Ajoutez un peu de sel et d'huile d'olive. Laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes ;
- Dans une seconde casserole, versez de l'eau, du sel et de l'huile d'olive. A ébullition, versez les carottes et laissez cuire pendant 15 minutes. La carotte doit rester ferme. Vérifiez sa texture avec votre couteau ;
- Lorsque les cuissons sont terminées, égouttez les aliments et réservez au frais ;
- Hachez finement la botte de coriandre, après l'avoir bien rincée. Versez le coriandre hachée dans un petit saladier. Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron, le cumin le sel et le poivre à votre convenance ;
- Sortez les légumes du réfrigérateur, mélangez le tout puis ajoutez la sauce. Servez en forme de dôme sur des assiettes individuelles.