

SALADE COMPOSEE

Avocat, melon et lentilles fraiches

Informations :

- difficulté : facile
- pour 4 personnes
- préparation d'environ 20 minutes
- cuisson d'environ 30 minutes



Ingrédients :

- 1 salade verte
- 2 avocats
- 1 gros melon
- 250g de lentilles vertes
- 6 tranches de jambon de Bayonne
- Huile de colza
- Vinaigre de framboise
- Herbes de Provence

Préparation :

- 1) Commencer par préparer les lentilles :
 - Les rincer abondamment à l'eau clair.
 - Les faire cuire à l'eau dans une grande casserole environ 25-30 minutes, départ eau froide.
 - Vérifier la cuisson en les goûtant, puis les égoutter.
 - Les rincer à l'eau froide et réserver.
- 2) Pendant ce temps, préparer les légumes :
 - Laver la salade et l'essorer.
 - Couper les avocats en deux, en ôter le noyau, les peler et les couper en lamelles.
 - Couper le melon en deux, l'épépiner et le couper en cubes.
- 3) Disposer un lit de salade verte dans 4 grandes assiettes. Ajouter des dés de melon sur toute la surface et déposer des quartiers d'avocat frais en étoile. Au centre, garnir de lentilles. Enfin, rouler le jambon de Bayonne en petits rouleaux et les couper en deux. Déposer 3 demi-rouleaux de jambon dans chaque assiette.
- 4) Dans un bol, préparer la vinaigrette en proportion 2/3 d'huile de colza et 1/3 de vinaigre de framboise. Arroser les assiettes d'un filet de cette vinaigrette et saupoudrer d'herbes de Provence.
- 5) Servir bien frais.

Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

→ Pour encore plus de gourmandise, saupoudrer de graines de courge ou de tournesol.