

# Salade méditerranéenne de lentilles noires avec feta et herbes fraîches

*Une salade de lentilles vibrante et riche en protéines avec des légumes croquants, de la feta acidulée et des herbes aromatiques — parfaite pour une énergie stable sans pics de glycémie.*

Préparation: 20 min

Cuisson: 26 min

Total: 46 min

Portions: 6

**GL 3.3 / GI 21**

## Ingédients

**Low GI (~32), excellent protein and fiber source** de lentilles noires sèches, triées et rincées

**Minimal glycemic impact, rich in magnesium** d'épinards frais, coupés en lanières

**No glycemic impact, adds fresh flavor** de persil frais, haché

**Very low GI (~15), high water content** de concombre, épépiné et coupé en dés

**Low GI, vitamin C rich** de poivron rouge, coupé en dés

**Healthy fats slow glucose absorption** de vinaigrette balsamique aux noix

**Protein and fat help stabilize blood sugar** de feta, émiettée

de sel de mer

de poivre noir fraîchement moulu

# Instructions

---

## Step 1

Triez les lentilles noires sèches pour retirer tous débris ou lentilles abîmées. Rincez-les soigneusement sous l'eau froide courante en utilisant une passoire à mailles fines.

## Step 2

Transférez les lentilles rincées dans une casserole moyenne et ajoutez suffisamment d'eau froide pour les couvrir d'environ 5 cm. Placez la casserole sur feu vif et portez à ébullition.

## Step 3

Une fois que ça bout, réduisez le feu à moyen-doux pour maintenir un frémissement doux. Faites cuire les lentilles à découvert pendant 20 à 26 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais gardent encore leur forme avec une légère fermeté.

## Step 4

Égouttez les lentilles cuites dans une passoire et rincez-les sous l'eau fraîche courante pour arrêter la cuisson et retirer l'excès d'amidon. Secouez pour enlever l'excès d'eau et transférez dans un grand saladier. Laissez-les refroidir pendant 5 minutes.

## Step 5

Pendant que les lentilles refroidissent, préparez vos légumes : coupez les épinards en fines lanières, hachez finement le persil, coupez le concombre épépiné en petits dés, et taillez le poivron rouge en morceaux de taille similaire.

## Step 6

Ajoutez les épinards en lanières, le persil haché, le concombre en dés et le poivron rouge dans le saladier avec les lentilles refroidies. Mélangez délicatement pour répartir les légumes uniformément.

## Step 7

Versez la vinaigrette balsamique aux noix sur le mélange de salade, puis ajoutez la feta émiettée, le sei de mer et le poivre noir fraîchement moulu. Mélangez le tout délicatement mais soigneusement jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien enrobés de vinaigrette.

[logifoodcoach.com/recipes/salade-mediterraneenne-de-lentilles-noires-avec-feta-et-herbes-fraiches](http://logifoodcoach.com/recipes/salade-mediterraneenne-de-lentilles-noires-avec-feta-et-herbes-fraiches)

## Step 8

Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Servez immédiatement à température ambiante, ou couvrez et réfrigérez pendant au moins 30 minutes pour permettre aux saveurs de se mêler. Cette salade est encore meilleure après avoir été réfrigérée et peut se conserver dans un contenant hermétique jusqu'à 4 jours.