

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

Ingrédients

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 sel de mer et le poivre noir fraîchement moulu. Mélanguez 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

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 mélanger. Cette salade est encore meilleure après avoir été réfrigérée et peut se conserver dans un contenant hermétique jusqu'à 4 jours.