



Concours «Régalez-vous au bureau avec les huiles d'olive, bons petits plats à emporter»

Salade de lentilles corail, quinoa et huile d'olive goût subtil

Recette proposée par :

Jacqueline du blog lesrecettesdejacre.com

Temps de cuisson : 20-25 minutes

Ingrédients :

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 tomates
- **4 c. à c. d'huile d'olive goût subtil**
- 1 c. à s. de curry
- 100 g de lentilles corail
- 100 g de quinoa

Préparation :

- Epluchez et coupez l'oignon et les gousses d'ail, mettez le tout dans le robot, mixez puis ajoutez les tomates coupées en morceaux et mixez encore, versez l'huile et le curry et mélangez.
- Mettez cette préparation dans une casserole et chauffez, ajoutez les lentilles et le quinoa et 300 ml d'eau salée et cuisez 20 à 25 mn. En accompagnement une petite salade et une vinaigrette réalisée avec 2 c. à s. d'huile d'olive goût subtil et 1 c. à c. de vinaigre de framboise, sel et poivre.

