

Salade de lentilles et butternut

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS :

1 courge butternut (soit environ 800 g)
Huile d'olive
Huile de colza
3 pincées de fleur de sel
4 œufs
250 g de lentilles vertes ou blondes
65 g de roquette
Sel

SAUCE :

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Jus d'1/2 citron ou 5 cl de jus d'orange

Préchauffez le four à 180°C (th.6). Faites cuire les lentilles en les versant dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide.

Portez à ébullition, baissez le feu et retirez le couvercle.

Comptez entre 20 et 25 minutes de cuisson à partir de l'ébullition.

Épluchez le morceau de courge butternut et ôtez les pépins.

Coupez la courge en morceaux généreux que vous disposerez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. **Arrosez** les morceaux d'huile d'olive et **ajoutez** une pincée de sel.

Enfournez pendant environ 30 minutes. **Faites bouillir** de l'eau et **plongez-y** les œufs pendant 6 minutes. Quand ils sont cuits, plongez les œufs dans un bol d'eau froide avant de les écailler. Dans un autre bol, **mélangez** l'huile de colza, le vinaigre balsamique et le jus d'orange ou de citron. Dans un plat, **déposez** la courge butternut rôtie avec les lentilles. **Ajoutez** la roquette et déposez-y un filet de sauce. Enfin, **posez** les œufs coupés en deux sur le dessus.



Le saviez-vous ?

Les lentilles sont connues pour être des légumineuses riches en fer et en protéines.