

Salade de lentilles végé aux nuggets de soja, petits pois, épinards et graines de courge



Aujourd'hui je vous propose une délicieuse salade de lentilles vegan ! Simple, rapide, savoureuse, parfumée, cette salade était vraiment extra ! Pas besoin d'ingrédient faramineux, des légumineuses, des graines, des légumes, des protéines végétales, parfait pour faire le plein de protéines ! ;) J'y ai mis des nuggets de soja pour avoir encore plus de protéines végétales et pour donner un petit côté croustillant à la salade. Je prends la marque Herta® car c'est celle que je préfère, elles n'ont pas le goût de viande et elles sont avec des graines de sésame ce qui est un petit plus pour cette marque ! ;) Par ailleurs, je ne mets jamais de vinaigrette dans ma salade c'est pour cela que je ne mets pas dans la recette huile d'olive, vinaigre ou autre, à vous de faire selon vos goûts ! ;)

Pour environ 6 personnes

Ingrédients:

300g de lentilles

200g de nuggets de soja Herta®

150g de petits pois

45g de graines de courge

35g de feuilles d'épinard

1c. à soupe de basilic ciselé

1c. à café de sel

Poivre

Préparation:

Faites cuire les lentilles dans une grande casserole d'eau salée. Versez les lentilles dans une passoire et laissez-les s'égoutter et refroidir.

Pendant ce temps, faites cuire les nuggets de soja au four à 180°C (th6) pendant 15-20min. Laissez tiédir puis coupez en morceaux.

Hachez grossièrement les feuilles d'épinard.

Versez les lentilles dans un saladier, ajoutez les petits pois, les feuilles d'épinard hachées, les graines de courge, le basilic, les nuggets de soja. Salez, poivrez et mélangez.

Entreposez au frais jusqu'au moment de servir.