

Salade d'épeautre et lentilles à la fêta

Waiting For The Sun
par Christelle

Préparation : 20 min – Cuisson : 30 min – Repos : 6h

Il vous faudra pour 2 belles assiettes

- 100 g de petit épeautre
- 60 g de lentilles vertes
- 1 grosse poignée de pousses d'épinards
- 500 g de fèves (avec leurs cosses, ce qui donnera environ 130 g de fèves écossées)
- 100 g de fêta
- 50 g d'amandes non mondées
- un bouillon cube
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- 1 petit bouquet de menthe
- 1 feuille de laurier
- 4 càs d'huile d'olive
- sel, poivre



Faire tremper le petit épeautre dans de l'eau froide pendant 6h. Égoutter, rincer et placer dans une grande casserole d'eau froide avec le bouillon cube et la feuille de laurier. Faire cuire 10 minutes.

Au bout de ces 10 minutes, verser les lentilles dans la même casserole d'eau. Faire cuire 15 minutes supplémentaires. Égoutter, ôter le laurier et réserver.

Écosses les fèves. Les plonger 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Les égoutter et les rafraîchir sous l'eau froide. Retirer la petite peau qui les entoure.

Couper la fêta en petits cubes.

Mixer les feuilles de menthe avec les amandes, la gousse d'ail pelée et dégermée, le jus de citron et l'huile d'olive. Saler et poivrer.

Dans un saladier, mélanger le petit épeautre, les lentilles, les fèves, la fêta, les pousses d'épinards. Arroser avec la sauce à la menthe.