

Salade d'orzo et lentilles

Délicieuse et protéinée, cette salade est idéale pour vos boîtes à lunch ou vos légers repas du soir. Elle peut aussi accompagner vos viandes, poissons.

- ☐ 250 g d'orzo
- ☐ 250 g de lentilles cuites
- ☐ ½ Concombre
- ☐ 6 Tomates cerises
- ☐ 3 branches de thym
- ☐ 1 citron
- ☐ 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- ☐ 1 c. à c. d'huile d'olive
- ☐ 1 c. à c. de mayonnaise
- ☐ Fromage (Facultatif)

- 1** Dans un premier temps s'assurer d'avoir tous les ingrédients mentionnés tout en haut.
- 2** Cuire (comme tout autre type de pâtes) l'orzo environ 8 à 10 minutes.
- 3** Couper le concombre et les tomates en petits dés.
- 4** Couper le fromage en dés.
- 5** Mélanger dans un bol la vinaigrette balsamique, le citron, la mayonnaise et 1 c. à c. d'huile d'olive. Ajouter le thym. Bien mélanger.
- 6** Mélanger ensuite les lentilles, tomates, concombre, orzo, fromage et la vinaigrette préalablement préparé. Bien mélanger.
Mettre au frais.
- 7** Servir froid.
- 8** Bon appétit !!!