



UNE RECETTE ORIGINALE PAR :

RESTAURANT L'ATELIER - MAÎTRE RESTAURATEUR

31, AVENUE DES VOSGES - 67000 STRASBOURG

WWW.LATELIER-RESTAURANT-STRASBOURG.FR



Ingrédients pour 6-8 personnes

150 g de lentilles crues
(vertes ou brunes)

1 carotte

1/2 botte de coriandre
fraîche

2-3 citrons jaunes

2-3 cuillères à soupe

d'huile d'olive

1 oignon

1 cuillère à café de

Beyrouth Mix

Sel et poivre de Malabar

Terra Madre

2-3 pincées de cumin

moulu



© Evelyne - Avril 2016.

SALADE DE LENTILLES AUX ÉPICES « BEYROUTH MIX » ET CUMIN MOULU DE TERRA MADRE

1. Placer les lentilles dans de l'eau froide, porter jusqu'à ébullition et laisser cuire pendant 20 minutes.
2. Égoutter et laisser refroidir.
3. Cuire la carotte et la couper en dés.
4. Émincer l'oignon et hacher grossièrement les feuilles de coriandre.
5. Mélanger les ingrédients et l'assaisonnement et rectifier à son goût.



Suggestion du chef :

- En saison, on peut également ajouter 1 à 2 tomates mandées.

Autres suggestions d'utilisation pour le Beyrouth Mix :

- Marinades et grillades de viandes ou légumes.