

# LENTILLES

## faciles

### LES INGRÉDIENTS

*250g de lentilles vertes du Puy / Tomates Cerises / 1 oignon rouge / Tofu rosso ou autre (Taifun) / 1 bouquet de ciboulette et menthe fraîche / 1 sachet de Pignon de pin / Huile d'olive / Vinaigre rouge / Sel / Poivre*

### LA RECETTE

1. Faire cuire les lentilles le temps indiqué dans de l'eau salée et les faire refroidir sous l'eau froide après cuisson.
2. Pendant ce temps, dans un saladier préparer la sauce avec de l'huile d'olive, du vinaigre rouge, sel et poivre.
3. Faire revenir les pignons de pins pour les dorer puis les mettre dans le saladier avec la sauce.
4. Découper le tofu en petits cubes puis les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive pour les faire griller. Puis les verser dans le saladier.
5. Mixer l'oignon. Ciseler les herbes. Et découper les tomates cerises.
6. Mélanger l'ensemble des ingrédients et ajuster l'assaisonnement.
7. A déguster très frais. Il n'y a plus qu'à vous régaler ♥

dis oui  
Ninon