

# Taboulé de lentilles et cerfeuil à l'huile de noix



**Pour 4 personnes**

 10 à 20 minutes

 10 à 20 minutes

**Facile**

## INGRÉDIENTS

150 g de lentilles vertes

1 feuille de laurier, sel

1 oignon

1 gousse d'ail

1 carotte

10 g de beurre

2 bottes de cerfeuil

1 cuillère à soupe vinaigre de cidre

1 échalote

2 cuillères à soupe d'huile de noix

**1** - Rincer les lentilles à l'eau froide dans une passette fine. Peler la carotte et l'oignon. Les émincer finement.

**2** - Dans une cocotte, mettre le beurre à chauffer puis ajouter la carotte et l'oignon émincés. Laisser suer quelques instants. Ajouter les lentilles et l'ail juste écrasé (avec le dos d'une cuillère en bois) et débarrassée de sa peau. Verser de l'eau (compter environ 3 fois le volume des lentilles) et la feuille de laurier.

**3** - Laisser cuire 20 min à feu moyen (de façon à ce qu'elles soient cuites mais al dente).

Pendant la cuisson des lentilles, préparer la vinaigrette : ciseler l'échalote dans un bol.

**4** - Ajouter une pincée de sel, le vinaigre puis l'huile de noix.

**5** - Laver, sécher puis ciseler le cerfeuil. Dans un saladier, mélanger les lentilles et le cerfeuil puis les assaisonner. Servir dans de petites verrines ou sur assiette.