



SALADE DE LENTILLES AU THON

 2 - 3 servings

 25 min.

INGRÉDIENTS

2 sachets de Lentilles Vertes Tipiak®

1 boîte de thon à l'eau

Huile ou beurre

1 oignon rouge

3 tomates

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

10 brins de ciboulette

1 cuillère à soupe de vinaigre

Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Cuire 2 sachets de Lentilles Vertes Tipiak® selon le mode d'emploi indiqué sur l'emballage. Une fois les lentilles cuites, les laisser refroidir et réserver dans un saladier.

2. Émincer finement l'oignon rouge. Égoutter et émietter le thon. Découper les tomates en petits quartiers. Mélanger le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et le poivre du moulin. Verser l'assaisonnement sur les lentilles froides puis mélanger.

3. Ajouter l'oignon rouge émincé, le thon émietté ainsi que les quartiers de tomates et mélanger de nouveau. Pour finir, ciseler les brins de ciboulette et les parsemer sur la salade de lentilles.

ASTUCE

Pour un repas plus complet, ajouter 3 œufs durs coupés en deux.