



20 minutes



20 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 200 g de sarrasin
- 200 g de lentillons du Perche
- 1 tomate
- 2 carottes
- 1 courgette râpée (ou 1 concombre, ou autre légume de saison)
- 1 chou chinois
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- du persil
- 50 g de graines (sésame*, tournesol, courge...)
- sel et poivre
- huile d'olive
- 1 yaourt de soja*
- 1 c à c de moutarde*
- 1 c à s de jus de citron

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Préparer les bols : rincer le sarrasin, le verser dans une casserole avec un volume d'eau identique, porter doucement à ébullition et ajouter un peu d'eau au fur et à mesure de la cuisson. Cuire environ 15 minutes.
2. Cuire les lentilles de la même manière.
3. Couper la tomate en petits cubes, râper les carottes et la courgette, couper le chou très finement et réserver le tout.
4. Toaster les graines d'oléagineux dans une poêle et réserver.
5. Disposer les lentilles et le sarrasin dans quatre bols, puis ajouter les légumes.
6. Parsemer de graines toastées, de persil ciselé, d'oignon émincé et d'ail pressé.
7. b>Préparer la sauce : mélanger le yaourt nature, la moutarde, du jus de citron, de l'huile olive, du sel et du poivre dans un ramequin.
8. Napper les bols de sauce !

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 www.cuisine-moi-un-fenouil.fr