

Salade de millet, lentilles, courgettes et fenouils

Ingrédients – pour 4 personnes

- 125 g de lentilles vertes
- 125 g de millet
- environ 600 g de courgettes
- 1 botte d'oignons frais
- 2 bulbes de fenouil
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel marin et poivre du moulin

Pour la vinaigrette : le jus d'1 citron jaune, 1 c. à soupe de moutarde forte, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe d'huile de colza, sel marin et poivre du moulin

Préparation

Rincer les lentilles. Dans une casserole remplie d'eau, les faire cuire doucement 20 à 25 minutes, les égoutter puis laisser refroidir. En même temps, porter 50 cl d'eau à ébullition. Verser le millet en pluie et poursuivre la cuisson 20 minutes. Couvrir et laisser refroidir.

Pendant ce temps, laver les courgettes et en fonction de leur taille, les tailler en rondelles, en demie ou en quart de lune. Émincer les bulbes d'oignons avec 10 cm de vert de tige. Dans une poêle, faire revenir rapidement dans l'huile chaude, dés de courgette et oignon émincé. Laver les bulbes de fenouil, raccourcir leurs tiges et les émincer finement.

Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.

Dans un saladier, mélanger délicatement les légumes poêlées, le fenouil émincé, les lentilles et le millet avec la vinaigrette. Placer au réfrigérateur avant de déguster.

