

## Salade de lentilles à la courgette et à l'anis



### Ingrédients :

- 150g de lentilles
  - 1 courgette crue
  - quelques radis roses et les fanes
  - 1 petit oignon
  - 1 c.à.c d'anis en grains
  - 2 c.à c. de graines (courges, tournesol, sésame, etc.)
- Pour 6 personnes**

### Préparation

**Assaisonnement possible:** Mélangez un peu de curcuma, cannelle, poivre, 1 gousse d'ail écrasée, de la sauce soja, de l'huile d'olive, du vinaigre de cidre.

Faire cuire les lentilles dans 2 fois leur volume d'eau à couvert pendant 15 min. Mélangez les ingrédients de l'assaisonnement dans un bol. Lavez la courgette, les radis et leurs fanes.

Coupez la courgette en petits dés, les radis en rondelles.

Ciselez les fanes, émincez l'oignon.

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.

Saupoudrez de graines d'anis, arrosez de la sauce.

*Source : Le Guide Terre Vivante, Cuisine saine et gourmande, 2013.*