

# Salade de mâche Origan Lentilles noires Beluga & Graines de Lin

Par Xavier Micheau



## Ingrédients : pour 4 Personnes

125 gr de mâche fraîche  
200 gr de Lentilles noires Beluga  
50 gr d'Origan  
6 à 8 Tomates cerises ou allongés  
50 gr de Graines de Lin  
Huile Vierge de Noix ou de Noisette

## Préparation :

1. Nettoyer les bouquets de mâche, laver délicatement les feuilles et séchez-les. Répartissez-les dans les 4 bols.
2. Coupez les tomates en 2, et répartissez-les avec l'Origan sur la mâche.
3. Lavez les lentilles à l'eau froide, et portez à ébullition 3 fois le volume d'eau pour la cuisson des lentilles noires. Mettre les lentilles à cuire dans l'eau bouillante. Comptez 20 à 25 minutes de cuisson pour la lentille beluga à feu doux. Pensez à remuer pour une cuisson homogène, les égouttez et les passer à l'eau froide. Disposez vos lentilles au centre du bol.
4. Broyez les graines de lins brun, pour bénéficier de leurs bienfaits, saupoudrez-les sur la salade, dans chaque bol.
5. Arrosez chaque bol d'huile vierge de noix ou de Noisette selon votre envie.
6. Salez & poivrez à votre convenance, c'est prêt à être dégusté...



Bonne Dégustation



Suggestion de Présentation

