

Légumes secs

Salade de lentilles et fromage pané au sésame doré



40 min **20 min** **20 min** **0** **593**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la salade de lentilles

- 1 Mettre les lentilles dans une casserole et les couvrir d'eau froide. Les faire cuire pendant 20 minutes.
- 2 Egoutter l'eau des lentilles et laisser refroidir.
- 3 Laver et couper les radis en rondelles.
- 4 Laver et couper les tomates cerises en deux.

Étape 2

Préparation du fromage pané

- 1 Retirer les coques des babybels.
- 2 Mettre dans trois bols respectifs, la farine, les œufs battus et la chapelure avec le sésame.
- 3 Rouler les babybels dans la farine, puis les œufs, et enfin la chapelure.
- 4 Répéter l'opération mais seulement dans les œufs et la chapelure.
- 5 Chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.
- 6 Cuire les babybels jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés. Les déposer sur une assiette recouverte de papier

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade de lentilles

180 g **Lentilles vertes du Puy**
50 g **Radis**
6 **Tomate(s) cerise**
4 tige(s) **Ciboulette**

Ingrédients pour les fromages panés

132 g **Fromage type Babybel**
2 **Oeuf(s) entier(s)**
50 g **Chapelure**
30 g **Farine**
20 g **Sésame grillé**

Ingrédients pour la vinaigrette

6 c. à soupe **Huile d'olive**
3 c. à soupe **Vinaigre de vin**
1 **Echalote(s)**

7

absorbant.

1 **Sel**

1 **Poivre**

Étape 3

Finalisation et dressage

1

Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.

2

La verser sur les lentilles et mélanger.

3

Ajouter les radis et les tomates cerises.

4

Laver et ciseler la ciboulette, l'ajouter à la salade.

5

Servir la salade de lentilles accompagnée de fromages panés.