

## Recette Gourmande : Salade Tiède de Petit Épeautre et Lentilles Vertes

### Ingrédients :

- 400g de duo petit épeautre-lentilles vertes
- 1 oignon rouge finement émincé
- 2 carottes râpées
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 100g de feta émiettée (optionnel)
- Quelques feuilles de persil ou de coriandre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

### Instructions :

1. Cuisson du duo Petit Épeautre et Lentilles : Rincez le duo petit épeautre lentilles vertes. Faites cuire le tout dans une casserole d'eau bouillante salée pendant environ 30 minutes. Égouttez et laissez refroidir.
2. Préparation des Légumes : Pendant ce temps, préparez les légumes en éminçant l'oignon rouge, en râpant les carottes et en coupant le poivron en dés.
3. Assemblage de la Salade : Dans un grand saladier, mélangez le petit épeautre, les lentilles vertes et les légumes. Ajoutez la feta émiettée si vous le souhaitez.
4. Assaisonnement : Dans un bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre. Versez sur la salade et mélangez bien.
5. Finitions : Parsemez de feuilles de persil ou de coriandre avant de servir. Cette salade peut être dégustée tiède ou froide, selon vos préférences.

### Conseils de Chef

Pour une saveur encore plus intense, vous pouvez ajouter des tomates séchées, des olives noires et une touche de cumin ou de paprika fumé. Cette salade se marie également très bien avec du poisson grillé ou des brochettes de tofu mariné.