

Salade de chou kale, lentilles et betterave

100 g chou kale
2 c. à soupe huile d'olive
1 c. à soupe vinaigre de cidre ou de citron
100 g lentilles (blondes ou vertes)
2 betteraves cuites
200 g crème de soja (ou autre crème végétale)
4 gousses ail
1/2 c. à soupe huile d'olive
2 c. à soupe poudre d'amandes
1/2 c. à café sel
1 c. à soupe vinaigre de cidre
Quelques noix (facultatif !)
1/4 grenade



Après avoir mis les lentilles à cuire, retirez les côtes des feuilles de kale, puis massez les avec les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et le vinaigre ou citron. Le but est de bien l'imprégner pour le rendre plus tendre.

Préparation de la sauce à l'ail :

Mixez ensemble la crème végétale, l'ail, l'huile d'olive, la poudre d'amandes, le sel et le vinaigre de cidre. Vous obtenez alors une sauce crémeuse.

Détaillez les betteraves en morceaux. Dans un saladier, mettez les lentilles (chaude ou non, selon votre goût), le kale, et les betteraves. Ajoutez les graines de grenade et mélangez délicatement. Vous pouvez mélanger la sauce directement au reste ou la laisser en quantité au choix. Salez si besoin selon votre goût, et ajoutez des noix.

