

Lentilles, mangue et avocat

Pour 4 couverts :

- 350g de lentilles noires
- 3 mangues
- 4 avocats
- 2 échalotes
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- coriandre moulue
- Sel, poivre



Préparation :

- Cuire les lentilles dans un grand volume l'eau bouillante légèrement salée environ 20-25 minutes. Egoutter les lentilles et les laisser refroidir.
- Eplucher les mangues et ôter le noyau, puis les détailler en dés.
- Eplucher les avocats et ôter le noyau, puis les couper en dés.
- Nettoyer et émincer les échalotes.
- Mélanger tous les ingrédients et assaisonner.

Bon appétit !



Aurélie DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste