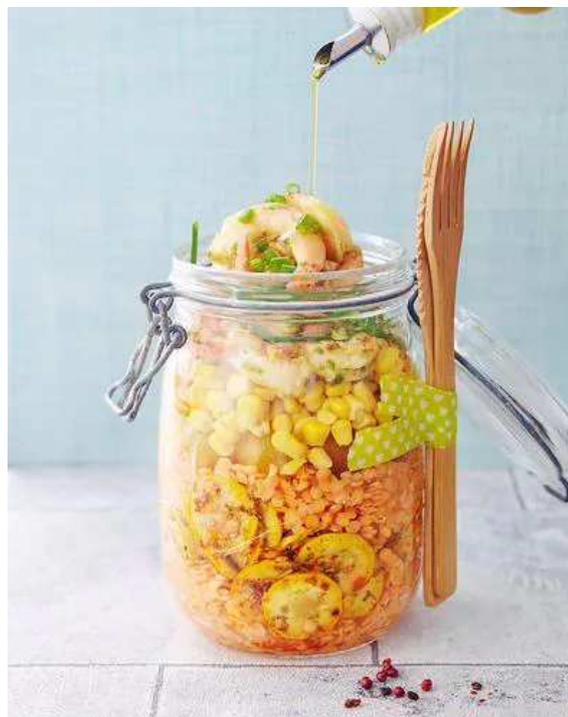


# Régál

## Salade de lentilles corail et maïs

Par Régál | source : Régál n°78 Hors-série | Publié le 03/10/2017



Niveau de difficulté	Facile
Coût	Bon marché
Temps de préparation	30 min
Temps de cuisson	20 min

Catégories : Entrées, Légumes, Plats

La tendance est arrivée des États- Unis. Ces bocaux, baptisés « salad in a jar » ou « jar salads », sonnent le retour des belles conserves de grand-mère. Il s'agit surtout d'une astuce de présentation puisque la salade est préparée en amont et assaisonnée. Au bureau, c'est plus joli qu'un bento...

Pour 6 personnes

### Ingrédients

300 g Lentille corail  
 300 g Maïs doux en conserve  
 3 Petite courgette jaune  
 600 g Crevette cuite  
 2 Citron  
 1 c. à soupe Pesto  
 Huile d'olive  
 Quelques brins Ciboulette  
 Sel poivre rose et poivre du moulin

### Réalisation

- 1 Faites cuire les lentilles corail 10 min dans une casserole d'eau. Salez en fin de cuisson, puis égouttez et laissez refroidir. Lavez et coupez les courgettes en rondelles. Faites-les cuire 10 min à la vapeur, puis laissez refroidir.
- 2 Décortiquez les crevettes, puis retirez le boyau noir. Lavez, séchez et ciselez la ciboulette.
- 3 Disposez séparément les éléments dans des saladiers. Salez, poivrez, arrosez du jus des citrons et d'un filet d'huile d'olive. Ajoutez un peu de poivre rose concassé aux courgettes, et le pesto aux crevettes. Mélangez chaque préparation.
- 4 Rincez 6 bocaux et remplissez-les successivement de lentilles, de courgettes, de maïs et de crevettes. Parsemez de ciboulette ciselée et arrosez d'un filet d'huile. Refermez les bocaux et réservez-les au frais jusqu'au moment de servir.

Tags: salade lentille maïs courgette crevette

Poires pochées | regal.fr

