

Salade de betteraves crues aux lentilles orange.

Salade de betteraves crues aux lentilles orange.

Une tasse de lentilles orange, une ou deux betteraves râpées, sauce à salade.

Salade de betteraves crues aux lentilles orange.

Une tasse de lentilles orange, une ou deux betteraves râpées, sauce à salade. Préparez les betteraves comme ci-dessus. Cuisez les lentilles 5 à 7 minutes, surveillez bien qu'elles ne se mettent pas en purée. Dès qu'elles sont cuites, égouttez, ajoutez les betteraves, la sauce à salade, servez tiède.