

# SALADE TIEDE DE HARICOTS, LENTILLES ET BLE

Pour 4-6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : tout dépend des restes !



**150 g de lentilles vertes du Puy**

**100 g de blé**

**250 g d'haricots blancs** (égouttés et en conserve ou secs : les faire tremper la veille dans de l'eau froide puis les faire cuire)

**150 g de haricots verts (surgelés hors saison)**

**1 oignon**

**1 belle gousse d'ail**

**1 cuillère à soupe d'huile d'olive**

**2 ou 3 feuilles de sauge**

**1 tasse (25 cl) de jus de cuisson des lentilles**

**1 tasse (25 cl) de bouillon de légumes bio**

**1 citron pressé et son zeste**

**2 oignons tige**

**aneth frais**

**sel**

**poivre**

- 1 Faire cuire les lentilles à l'eau froide avec thym et laurier pendant 30 min environ, puis les égoutter en conservant 25 cl de jus de cuisson.
- 2 Faire cuire le blé dans l'eau bouillante pendant 10 min.
- 3 Faire cuire les haricots verts dans l'eau bouillante pendant 15 min.
- 4 Egoutter et rincer les haricots blancs.
- 5 Eplucher et hacher oignon et ail. Les faire revenir dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajouter alors les feuilles de sauge hachées, remuer pendant 2 min puis ajouter les légumes égouttés, l'eau de cuisson des lentilles et le bouillon de légumes.
- 6 Faire réchauffer le tout pendant quelques min, ajouter le zeste de citron, mélanger doucement.
- 7 Servir avec un trait de jus de citron, de l'aneth et de la ciboule émincée.