

# Salade d'épinards aux lentilles et pamplemousse rose

---

## INGRÉDIENTS

---

300g pousses d'épinards  
100g lentilles  
1 pamplemousse rose  
1 cuillère à café de miel  
1 cuillère à café de vinaigre de  
cidre  
4 cuillères à soupe d'huile de  
sésame  
Sel, Poivre



---

## RECETTE

---

Faire tremper les lentilles la veille. Le lendemain les égoutter et les cuire 20 minutes à la vapeur. Réserver.

Laver les pousses d'épinards. Prélever les quartiers de pamplemousses et récolter le jus. Dans un saladier délayer le miel dans le jus de pamplemousse et le vinaigre. Ajouter l'huile, le sel et le poivre. Mélanger. Ajouter les lentilles et les quartiers de pamplemousse puis les pousses d'épinards à la fin.

**BONNE DÉGUSTATION**

Aude, votre maraîchère bio

**Retrouvez-nous sur le marché de Chartres le mercredi matin de 8h à 13h (boulevard Chasles)  
et le samedi matin de 8h à 13h (place Billard).**

**Vente à la ferme le vendredi de 16h30 à 18h30 au 4 rue Pasteur 28630 Sours.**

**Toute les infos sur notre site [www.auxpetitslegumes.com](http://www.auxpetitslegumes.com) ou sur Facebook @auxpetitslegumes**