

SALADE AUX LENTILLES TEX MEX



SERT
4-6 PERSONNES



PRÉPARATION
15 min

INGRÉDIENTS

SALADE

- 1 boîte de lentilles
- 1 boîte de haricots noirs
- 1 boîte de maïs en grains entiers
- 1 1/2 tasse de petites tomate, coupées en dés
- 1/2 oignon rouge, coupé en dés
- 1/2 tasse de coriandre, hachée
- 1 avocat, coupé en cubes

VINAIGRETTE

- 1/3 de tasse de yogourt grec nature
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 2 c. à soupe de jus de lime
- 1/2 paquet d'assaisonnement pour tacos

INSTRUCTIONS

1. Mélangez tous les ingrédients de la salade dans un grand bol. Mettez de côté.
2. Ajoutez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol ou un pot. Mélangez à l'aide d'un fouet.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez. Dégustez!

Remarques :

- Personnalisez votre salade en y ajoutant des pois chiches, des poivrons rouges hachés ou des tranches de concombre.
- La vinaigrette constitue une sauce savoureuse pour vos tacos au poisson préférés!

