

Salade d'agrumes aux lentilles avec amandes et vinaigrette à l'abricot

Végé

Épicée

25 minutes



Lentilles, en boîte



Mélange d'épices
à dal



Orange navel



Mélange printanier



Amandes, tranchées



Basilic



Tartinade d'abricots



Citron



Poivron



Oignon rouge



Gingembre

BONJOUR ÉPICES À DAL

Un chaleureux mélange d'épices dorées, aromatiques et relevées!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, zesteur, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles, en boîte	398 ml	796 ml
Mélange d'épices à dal 🍷	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Orange navel	1	2
Mélange printanier	113 g	227 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Basilic	7 g	14 g
Tartinade d'abricots	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Citron	1	2
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Gingembre	15 g	15 g
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Égoutter et rincer les **lentilles** dans un tamis. Peler, puis émincer ou râper la **moitié** du **gingembre**. Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Zester et presser le **citron**. Zester l'**orange**. Couper un morceau aux extrémités supérieure et inférieure de l'**orange**. Placer l'**orange**, côté plat vers le bas, sur une planche à découper, puis couper la pelure de haut en bas pour la retirer de la chair, en tournant l'**orange** au fur et à mesure. Placer l'**orange** sur le côté et la trancher en rondelles de 0,5 cm (¼ po).



Faire cuire les oignons et les lentilles

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. Ajouter les **lentilles**. Saupoudrer du **mélange d'épices à dal**, puis **saler** et **poivrer**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **lentilles** soient bien chaudes, de 1 à 2 minutes. Retirer la poêle du feu. Ajouter le **reste** du **zeste de citron** et le **reste** du **zeste d'orange**, puis bien mélanger.



Faire griller les amandes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller en remuant de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



Assembler la salade

Ajouter le **mélange printanier** et les morceaux de **poivron** dans un grand bol. Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette**, puis bien mélanger.



Préparer la vinaigrette

Pendant que les **amandes** grillent, fouetter dans un petit bol la **moitié** du **zeste de citron**, la **moitié** du **zeste d'orange**, la **tartinade d'abricots**, **½ c. à thé** de **gingembre**, **2 c. à soupe** de **jus de citron** et **3 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler**.



Terminer et servir

Disposer les **rondelles d'orange** le long des bords des assiettes. Napper d'**un peu** de la **vinaigrette**. Répartir la **salade** dans les assiettes et garnir de **lentilles**. Napper du **reste** de la **vinaigrette**. Déchirer grossièrement le **basilic** et parsemer dans les assiettes. Parsemer d'**amandes**.

Le repas est prêt!