

SALADE DE LENTILLES VERTES DU PUY

Juillet 2007 (Révisé en mai 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 250 g de lentilles vertes du Puy
- ★ 2 oignons paille
- ★ 1 carotte
- ★ 1 échalote
- ★ 2 feuilles de laurier
- ★ 2 branches de sarriette
- ★ 4 brins de persil
- ★ 2 clous de girofle
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- ★ 3 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin
- ★ 1 cuillère à café de moutarde forte
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Égouttoir, Casserole, Plat, Bol

Préparation : 10 mn

Cuisson : 30 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : Global : 1,80 € (0,45 € par personne)



Recette :

Peler un oignon, le piquer avec les clous de girofle. Peler la carotte et la couper en dés de 5 mm de côté. Mettre les lentilles dans une casserole, remplir d'eau froide, ajouter les dés de carotte, le laurier, la sarriette et l'oignon piqué de clous de girofle, poivrer et porter à ébullition. Cuire à petits bouillons 30 minutes. Saler 10 minutes avant la fin de cuisson. Retirer l'oignon, la sarriette et le laurier, égoutter les lentilles et les rafraîchir. Peler l'oignon restant et l'échalote, les émincer finement. Ciseler finement le persil.

Faire une vinaigrette moutardée : dans un bol mettre sel fin et poivre, ajouter le vinaigre et bien remuer pour dissoudre le sel, incorporer la moutarde et bien mélanger; verser l'huile et homogénéiser. Mélanger les lentilles avec oignon et échalote émincés, disposer dans un plat. Arroser de vinaigrette, saupoudrer de persil ciselé et servir aussitôt.

i L'eau de cuisson des lentilles peut servir de base à la préparation d'un potage. Si l'on ne trouve pas de sarriette on peut la remplacer par du thym frais.

Boisson :

Un Saint-Pourçain blanc servi à 12°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.