

CRÈME DE LENTILLES AU SAUMON FUMÉ

Février 2019

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 250 g de lentilles vertes du Puy
- ★ 2 carottes (180 g)
- ★ 1 panais (100 g)
- ★ 4 tranches de saumon fumé (100 g)
- ★ 30 g de beurre
- ★ 20 cl de crème fraîche épaisse
- ★ 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- ★ 1 cuillère à café d'huile de noix
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 4 brins d'aneth
- ★ Sel fin, poivre blanc moulu

Ustensiles : Casserole, Poêle, Mixer plongeur, 4 assiettes creuses

Préparation : 10 mn

Cuisson : 40 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 8,20 € (soit 2,05 € par personne)



Recette :

Peler les carottes et les couper en petits dés. Verser 1,5 litre d'eau dans une casserole, ajouter les lentilles, les dés de carottes, un bouquet garni, porter à ébullition puis maintenir à frémissement 30 minutes. Saler et poivrer 5 minutes avant la fin de cuisson. Détailler les tranches de saumon en lanières et les façonner en boutons de rose. Brosser le panais sous l'eau courante, le couper en rondelles fines. Dans une poêle, faire fondre le beurre avec l'huile d'arachide, ajouter les rondelles de panais, saler, poivrer et laisser colorer à feu doux en retournant souvent jusqu'à obtenir une couleur noisette soit environ 10 minutes, incorporer l'huile de noix, poursuivre la cuisson 1 minute, réserver au chaud.

Quand les lentilles sont cuites, retirer le bouquet garni et hors du feu, mixer le tout finement, ajouter les 2/3 de la crème, réchauffer 5 minutes à feu doux en mélangeant. Rectifier l'assaisonnement, répartir la crème de lentilles dans 4 petites assiettes creuses chaudes, déposer sur chacune une noisette de crème fraîche, 2 roses de saumon fumé, 2 à 3 rondelles de panais et décorer d'un brin d'aneth. Servir aussitôt bien chaud.

📌 La **lentille verte du Puy** bénéficie d'une AOC/AOP et est cultivée depuis plus de 2000 ans sur les plateaux volcaniques du Velay. Riche en protéines, fer et phosphore, ce légume ancien est très digeste grâce à sa peau fine et à sa structure beaucoup moins farineuse que celle des autres lentilles.

Boisson :

Un Bergerac blanc ou un Pouilly fumé servi à 10°C. (*)

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