

Lentilles au saumon fumé

CUISIMAGES

Réf :
1006

Type :
Entrée froide

Préparation :
15 min
Repos:30 min

Cuisson :
25 min

Coût :


Difficulté :
  

Origine :




Ingrédients pour 6 personnes

- 300 g de lentilles vertes du Berry
- 6 tranches de saumon fumé
- 1 oignon / 1 carotte
- 1 feuille de laurier / sel et poivre
- 3+2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Vinaigrette :

- 5 cuillères à soupe de : huile d'olive / huile de noix / jus d'orange
- 1 cuillère à soupe de : moutarde en grains / moutarde de Dijon
- Sel et poivre



CUISICOURS
Offrez un cours
de cuisine
www.cuisicours.com



Pelez et coupez en dés l'oignon et la carotte.

Dans une sauteuse, faites les revenir doucement 5 min avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Mélangez.

Ajoutez les lentilles et le laurier.

Couvrez largement d'eau, salez et poivrez. Laissez cuire 20 à 30 min puis égouttez les.



Pressez l'orange et prélevez 5 cuillères à soupe de jus.

Préparez la vinaigrette :

Dans un saladier, fouettez les 2 moutardes.



Incorporez l'huile d'olive, puis l'huile de noix et enfin le jus d'orange.

Assaisonnez les lentilles froides avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

Présentez de façon harmonieuse.



Conseils
Variante
Vin

Saint Nicolas de Bourgueil