

CRÈME DE LENTILLES VERTES DU PUY

Décembre 2006 (Actualisé en janvier 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 250 g de lentilles vertes AOC du Puy
- ★ 1 oignon paille
- ★ 1 carotte
- ★ 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- ★ 20 g de beurre
- ★ 2 feuilles de laurier
- ★ 1 branche de sarriette (ou thym)
- ★ 4 brins de cerfeuil
- ★ 2 clous de girofle
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Casserole, Mixer, Bain-marie

Préparation : 5 mn

Cuisson : 30 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 1,70 € (soit 0,43 € par personne)



Recette :

Peler l'oignon, le piquer avec les clous de girofle. Éplucher la carotte, la couper en petits cubes. Dans une grande casserole, recouvrir les lentilles avec 90 cl d'eau froide, ajouter l'oignon piqué de clous de girofle, les dés de carotte, le laurier et la sarriette. Porter à ébullition et maintenir à petit bouillons 30 minutes. Les lentilles doivent avoir absorbé tout le liquide. Retirer l'oignon, la sarriette et les feuilles de laurier, saler, poivrer et mixer finement. Ajouter le beurre en dés et la crème fraîche, bien mélanger et maintenir au chaud au bain-marie.

A servir parsemé de pluches de cerfeuil avec des noix de Saint Jacques poêlées au beurre, avec des tranches de foie gras poêlées et aromatisées au vinaigre balsamique, avec un dos de sandre poêlé au beurre, ...

 La **lentille verte du Puy** bénéficie d'une AOC 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.