

# SALADE DE LENTILLES AUX POISSONS FUMÉS

Octobre 2010 (Actualisé en mai 2018)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 250 g de lentilles vertes du Puy
- ★ 100 g de saumon fumé
- ★ 100 g de haddock
- ★ 2 échalotes
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 1 brin de sarriette
- ★ 2 brins de persil
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- ★ 1 cuillère à soupe de moutarde forte
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Casserole, Égouttoir, Saladier, Bol, Plat

Préparation : 10 mn

Cuisson : 25 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 6,85 € (soit 1,71 € par personne)



## Recette :

Placer les lentilles dans une grande casserole, couvrir avec 75 cl d'eau froide, ajouter le bouquet garni, la sarriette, poivrer et porter à ébullition. Cuire à petits bouillons durant 30 minutes. Saler 5 minutes avant la fin de cuisson. Retirer le bouquet garni, la sarriette, égoutter et verser dans un saladier. Débiter le saumon et le haddock en carrés d'environ 2 cm de côté. Peler les échalotes et les émincer finement. Ciseler le persil.

Préparer une vinaigrette moutardée : dans un bol mettre une pincée de sel fin, ajouter le vinaigre et bien remuer pour dissoudre le sel, incorporer la moutarde, le poivre et bien mélanger; puis l'huile et homogénéiser. Mélanger les lentilles, les lamelles de poisson, l'échalote et le persil, disposer dans un plat. Arroser avec la vinaigrette.

**i** On peut remplacer les **lentilles vertes** du Puy (AOC/AOP) par des *lentilles vertes du Berry*, d'aussi bonne tenue à la cuisson et qui bénéficient d'une IGP.

## Boisson :

Un Mâcon-Villages blanc servi à 12°C. (\*)

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