

Salades

Salade de lentilles vertes du puy et andouillette moutarde à l'ancienne



45 min 30 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

465

CALORIES

Étape 1

Cuisson des lentilles

- 1 Éplucher la carotte avec un économe et la piquer avec le clous de girofle.
- 2 Remplir une casserole d'eau et ajouter la carotte, le thym, le laurier et les lentilles. Porter à ébullition.
- 3 A ébullition, baisser sur feu moyen et laisser cuire.
- 4 Lorsque les lentilles sont cuites mais encore croquantes, les débarrasser dans un saladier d'eau froide à l'aide d'une écumoire.
- 5 Égoutter les lentilles dans une passoire et les laisser refroidir à température ambiante.

Étape 2

Préparation de l'andouillette à la moutarde

- 1 Couper le boyau qui entoure les andouillettes avec des ciseaux puis les émietter au-dessus d'un saladier.
- 2 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive et lorsqu'elle est bien chaude, ajouter l'andouillette émietlée.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les lentilles et les andouillettes

250 g **Lentilles vertes du Puy**
2 **Andouillette**
1 **Huile d'olive**
2 c. à soupe **Moutarde ancienne**
2 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**
1 **Carotte(s)**
1 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**
1 feuille(s) **Laurier**
1 branche(s) **Thym**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la vinaigrette

6 c. à soupe **Huile d'olive**
2 c. à soupe **Vinaigre de Xérès**

- 3** Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois puis ajouter la moutarde ancienne, la crème épaisse et assaisonner de sel et de poivre.
- 4** Laisser réduire puis débarrasser dans un saladier.

1 Echalote(s)
1 Ciboulette
1 Sel
1 Poivre

Étape 3

Réalisation de la vinaigrette

- 1** Éplucher les échalotes avec un couteau d'office et les ciseler finement avec un couteau éminceur. Réserver.
- 2** Ciseler finement la ciboulette préalablement lavée avec un couteau éminceur.
- 3** Dans un bol, réaliser une vinaigrette : verser l'huile d'olive, le vinaigre de xérès et assaisonner de sel et de poivre. Mélanger avec une cuillère à soupe.
- 4** Incorporer la ciboulette et l'échalote à la vinaigrette puis verser le tout sur les lentilles et mélanger.

Étape 4

Dressage

- 1** Dans une verrine, dresser l'andouillette émietlée et ajouter les lentilles par dessus.
- 2** Décorer éventuellement avec quelques herbes et une chips de légume. Servir tiède.