



Salade de lentilles Vertes du Puy , flétan fumé, fenouil et orange.



Recette

Cuisson des lentilles

Nettoyer le bulbe de fenouil, coupez les tiges et le plumet et réservez. Nettoyez la carotte et coupez-la en petits dés. Emincez l'échalote et l'oignon, émincez deux tiges de fenouil. Faites revenir sans coloration dans l'huile d'olive l'échalote, l'oignon, le fenouil émincés, et ajoutez le thym, et le curcuma. Ajoutez les lentilles et couvrez d'eau. Portez à ébullition. Lorsque celle-ci est atteinte réduisez la feu et faites cuire une vingtaine de minutes. Salez et poivrez les lentilles à la fin de la cuisson. Egouttez les lentilles et laissez les refroidir.

Préparation de la vinaigrette

Zestez l'orange très finement et réservez. Otez les suprêmes d'orange, coupez-les en deux et réservez. Pressez le reste dans la main pour récupérer le jus restant. Dans un saladier mélangez le jus d'orange, le zeste d'orange, le vinaigre de cidre, les cuillères à soupe d'huile d'olive, le sel et le poivre.

Emincez le fenouil très finement (à la mandoline si possible) et ajoutez-le à la vinaigrette, ajoutez les lentilles, le flétan fumé, les suprêmes d'orange et mélangez délicatement. Décorer votre salade avec les plumets du fenouil. Servez bien frais et dégustez !

Les tiges de fenouil restantes vous pouvez les congeler et les utiliser pour farcir un poisson au four (dorade, bar...).

Ingrédients pour 6 personnes :

250 g de lentilles vertes du Puy
1 gros (ou 2 petits) bulbe de fenouil
½ oignon
1 petite échalote
200 g de flétan fumé(*)
Sel, poivre
1 pincée de curcuma (facultatif)
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Un brin de thym
1 CS d'huile d'olive
1 orange
1 carotte
Du thym
Poivre et sel

Assaisonnement de la salade

1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre,
2 cuillères à soupe d'huile d'olive,
Le jus de l'orange ci-dessus
Les zestes de l'orange
Sel et poivre de Sichuan (si vous n'avez pas vous pouvez utiliser du poivre noir).

(*) Si vous ne trouvez pas de flétan vous pouvez utiliser du saumon fumé, ou du haddock, ou de la truite fumée.