

LA SALADE DE LENTILLES, DE TRADITION FRANÇAISE

La Recette

<https://www.cuisinedaubery.com/recipe/salade-de-lentilles/>

Une salade de lentilles, tradition Française, savoureuse et bonne à la santé. L'essayer, c'est l'adopter à jamais

Temps de préparation : 15 Minutes

Temps de cuisson : 30 Minutes

Temps de repos : 2 H

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Française

Plats : Entrée, Salade,

Ingrédients

Pour 4 personnes

1 Branche de Céleri

1 Carotte

140 grammes d'Oignons

1 Gousse d'Ail

de l'Huile de Noisette

200 grammes de Lentilles

1 Branche de Thym

60 grammes de Vin Blanc 6 Centilitres/60 Millilitres

800 grammes de Bouillon de Légumes 80 Centilitres/800 Millilitres. Pour la recette, voir ICI

du Sel

du Poivre

20 Tiges de Ciboulettes

60 grammes de Noix

*Vinaigrette

de l'Huile de Noisette

du Vinaigre de Vin Rouge

Pour 2 personnes

1/2 Branche de Céleri

1/2 Carotte

70 grammes d'Oignons

LA SALADE DE LENTILLES, DE TRADITION FRANÇAISE

1/2 Gousse d'Ail
de l'Huile de Noisette
100 grammes de Lentilles
1/2 Branche de Thym
30 grammes de Vin Blanc 3 Centilitres/30 Millilitres
400 grammes de Bouillon de Légumes 40 Centilitres/400 Millilitres. Pour la recette, voir ICI
du Sel
du Poivre
10 Tiges de Ciboulettes
30 grammes de Noix
*Vinaigrette
de l'Huile de Noisette
du Vinaigre de Vin Rouge

Pour 6 personnes

1,5 Branches de Céleri
1,5 Carottes
210 grammes d'Oignons
1,5 Gousses d'Ail
de l'Huile de Noisette
300 grammes de Lentilles
1,5 Branches de Thym
90 grammes de Vin Blanc 9 Centilitres/90 Millilitres
1,2 kilogramme de Bouillon de Légumes 120 Centilitres/1,2 Litre. Pour la recette, voir ICI
du Sel
du Poivre
30 Tiges de Ciboulettes
90 grammes de Noix
*Vinaigrette
de l'Huile de Noisette
du Vinaigre de Vin Rouge

Pour 8 personnes

2 Branches de Céleri
2 Carottes
280 grammes d'Oignons
2 Gousses d'Ail
de l'Huile de Noisette
400 grammes de Lentilles
2 Branches de Thym
120 grammes de Vin Blanc 12 Centilitres/120 Millilitres
1,6 kilogramme de Bouillon de Légumes 160 Centilitres/1,6 Litre. Pour la recette, voir ICI

LA SALADE DE LENTILLES, DE TRADITION FRANÇAISE

du Sel
du Poivre
40 Tiges de Ciboulettes
120 grammes de Noix
*Vinaigrette
de l'Huile de Noisette
du Vinaigre de Vin Rouge

Instructions

1. Commencer par laver et émincer finement la Branche de Céleri (1)
2. Eplucher et émincer finement la Carotte (1) et les Oignons (140 g)
3. Pour cette salade, on cuit les légumes, afin de les attendrir et de les adoucir. Ils relèveront ainsi leurs saveurs et seront ainsi plus tendres en bouche
4. Le choix de l'huile de cuisson est primordial pour cette recette. Il faut utiliser de l'Huile de Noisette - Une huile qui n'est pas difficile à trouver. Une huile au gout parfumé qui donne toute sa tonalité à cette salade. Si vous n'en trouvez pas, alors une huile d'amande, et (au pire), une huile d'olive
5. Chauffer l'huile et cuire le mirepoix, dans une marmite ou une cocotte, à feu faible/moyen
6. Au dessus de la cocotte, émincer la Gousse d'Ail (1) : pour cela, j'utilise une microplane
7. Ensuite, il faut ajouter les Lentilles (200 g) : J'ai choisi des ?Lentilles du Puy?, mais il en existe différentes variétés, et même différentes couleurs
8. Pour la Branche de Thym (1), c'est toujours mieux si vous pouvez en trouver du frais, en branche
9. Et si ce n'est pas possible, du thym séché?
10. Verser alors le Vin Blanc (60 g ou 6 Centilitres/60 Millilitres) : Ceci apporte une pointe d'acidité intéressante en bouche
11. Verser le Bouillon de Légumes (800 g ou 80 Centilitres/800 Millilitres) : Je vous conseille de le faire vous-mêmes, un produit fait maison sera toujours meilleur que les pales imitations du commerce et feront la différence
12. La recette est ICI
13. Assaisonner (Sel, Poivre)
14. Cuire, à feu faible/moyen, pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres en bouche
15. En fin de cuisson, retirer la branche de thym
16. Filtrer à l'aide d'une passoire
17. Emincer finement les Tiges de Ciboulettes (20)
18. Concasser les Noix (60 g) (j'utilise un mini robot (hachoir électrique))
19. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier

LA SALADE DE LENTILLES, DE TRADITION FRANÇAISE

20. Rajouter ensuite l'Huile de Noisette et le Vinaigre de Vin Rouge
21. Même si beaucoup aiment cette salade tiède, je la préfère refroidie avant de la servir