

Salade médiévale de lentilles, Espuma de muscade et saumon fumé

En France, la lentille verte est la star !

Il existe deux appellations sous signes de qualité : la lentille verte du Puy (AOP) et la lentille verte du Berry (IGP).

Ingrédients

Pour 10 personnes

- 250 g de lentilles
- 1 l d'eau
- 5 c. à s. d'huile de chanvre
- 1 bouquet de persil, de menthe et de coriandre
- Moutarde
- 3 œufs
- Sel, poivre
- 30 cl de crème liquide
- 1 c. à c de muscade râpée
- 1 siphon
- 2 douilles



*L'huile de chanvre, vous connaissez ?

Riche en oméga 3 et 6 cette huile légèrement herbacée accompagne à merveille vos salades !



Préparation

Salade de lentilles

- Hacher toutes les herbes finement
- Rincer les lentilles dans une passoire sous l'eau froide puis les mettre dans une casserole
- Les couvrir d'eau et porter à ébullition avec les herbes. Laisser cuire 30 minutes sur feu moyen jusqu'à absorption complète de l'eau. Les lentilles doivent rester légèrement fermes
- Battre les œufs et les mélanger aux lentilles encore chaudes puis laisser refroidir
- Ajouter aux lentilles froides **l'huile de chanvre*** et la moutarde



Pas de temps de trempage !

Espuma de muscade

- Dans une casserole, verser la crème liquide et la muscade et faire revenir à feu doux. Laisser infuser une dizaine de minutes
- Mixer le mélange dans un blender. Le passer à la passoire puis verser dans un siphon
- Placer 2 cartouches de gaz dans le siphon, remuer, réserver au réfrigérateur

Dressage

- Disposer les lentilles au fond d'une assiette creuse
- Répartir joliment l'espuma de muscade
- Disposer les tranches finement coupées de saumon sur l'espuma de muscade

La lentille en nutrition, elle a tout bon !

Les légumes secs, grâce à leurs acides aminés indispensables à l'organisme, sont une des meilleures sources de protéines végétales et complémentaires des céréales.

La lentille est riche en protéines et en fibres, elle est source de vitamines (B1 et B6) et de minéraux (fer, magnésium et même sélénium !).

Noémie Simon,
Nutritionniste à Terres Univia,
fait le point sur ses avantages nutritionnels



Le p'tit +

Les légumes secs ne contiennent pas de gluten.

La lentille est de plus en plus mise à l'honneur : plats préparés, galettes, salades, soupes et même dans l'alimentation des tout petits. Elle existe aussi sous forme de farine pour des recettes de cakes et gâteaux...

Retrouvez cette recette, du chef Clément Dujardin en vidéo sur nos réseaux sociaux et notre chaîne YouTube

