

Salade de Lentilles Vertes du Puy, tomate, aneth et filet de truite fumée de Vourzac

Salade fraîche et gourmande de Lentilles Vertes du Puy La Ponote, tomates, aneth et filet de truite fumée de Vourzac. Une recette saine et raffinée.

PRÉPARATION **Rapide**

DIFFICULTÉ **Facile**

POUR **4 personnes**

Ingrédients

- [ ] 250 g de lentilles vertes du Puy « La Ponote »
- [ ] 1 oignon nouveau ou une échalote
- [ ] 1 gousse d'ail
- [ ] 1 feuille de laurier
- [ ] 1 brin de romarin
- [ ] 1 brin de thym
- [ ] 1/4 de botte d'aneth
- [ ] 200 g de tomate mondée
- [ ] 1/4 de botte de coriandre

Préparation

1. Faites cuire les lentilles dans une grande casserole d'eau avec la feuille de laurier, de thym et de romarin (ne pas saler sous peine de faire durcir les lentilles).
2. Une fois que l'eau commence à frémir, comptez 20 min de cuisson.
3. Égouttez et laissez refroidir les lentilles au terme de leur cuisson.
4. Émincez finement l'oignon. Concassez l'aneth, la tomate fraîche et la coriandre.
5. Effilochez la truite fumée de Vourzac.
6. Liez le tout dans une vinaigrette aux quatre vinaigres ou une crème fouettée acidulée.

- [ ] 3 tranches de filet de truite fumée de Vourzac

+ 33 4 71 08 60 34
contact@sas-trescarte.fr