

SALADE DE LENTILLES POUR 8 PERSONNES

250G de lentilles vertes du PUY

2 Carottes

2 échalotes ou 2 beaux oignons frais

Huile d'olive

Moutarde

Vinaigre de Xérès

Vinaigre balsamique

Un peu de miel

Persil

Ciboulette

Sel et poivre

Faire cuire **al dente** les lentilles dans de l'eau **NON SALEE** attention à la cuisson si trop cuit les lentilles se démêlent .

Faire la même chose avec les carottes coupées en petits morceaux

Egoutter et laisser refroidir à température ambiante

Faire une vinaigrette avec :

Une cuillère à café de moutarde, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre de Xérès et une de balsamique et ½ cuillère à café de miel.

Saler et poivrer

Couper en petits morceaux l'échalote ou l'oignon

Emincer le persil et la ciboulette

Mélanger le tout aux lentilles/ carottes, rectifier l'assaisonnement.

Vous pouvez servir avec une tranche de saumon fumé ou un tartare de saumon fait avec :

Saumon frais et saumon fumé coupés en tous petits dés, ajouter du jus de citrons verts, un zeste de citron jaune, un zeste d'orange un cornichon et quelques câpres coupés en tous petits dés persil et ciboulette assaisonner à votre goût.

C'est très bon aussi avec une tranche de jambon cru ou des tranches de filets de magrets de canard.

Bon appétit