



Salade de Lentilles, truite fumée et citron vert

Temps préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 25/30 mn

Ingrédients : pour 4 à 6 personnes

- 500g de lentilles vertes du Puy AOP
- 1 citron vert
- 1 pomme verte Granny Smith
- 1 ou 2 petits oignons (ou cebettes)
- 1 bouquet de ciboulette
- 180g de truite fumée de qualité (*j'ai utilisé ici « la très longue tranche de truite » de la marque OVIVE l'instant créatif que l'on trouve en grande surface*).
- huile, vinaigre Velours d'agrumes de Maille
- sel, poivre
- 1 c.à café de bicarbonate de soude alimentaire

Matériel :

- 1 râpe zesteur

PREPARATION

1 – Rincer les lentilles sous l'eau froide. Mettre en cuisson les lentilles dans une grande casserole d'eau froide avec 1 c. à café de bicarbonate. Débuter toujours la cuisson à l'eau froide puis maintenir une légère ébullition. Compter 35 mn environ. Saler les lentilles 10 mn avant la fin de la cuisson en ajoutant 1/2 c.à café de sel fin. En fin de cuisson, passer sous l'eau fraîche les lentilles dans une passoire.

2 – Ciseler la ciboulette. Emincer finement les cebettes ou oignons blancs.

3 – Couper en petits cubes la pomme verte.

4 – Prélever le zeste du citron vert. Presser le citron et ajouter le jus à la pomme pour éviter qu'elle noircisse.

5 – Détailler en fines bandes la truite fumée.

Dans un saladier, rassembler les lentilles, les cubes de pomme, le zeste et jus de citron vert, les cebettes émincées et la truite fumée. Saupoudrer de ciboulette ciselée.

Sauce : Mélanger l'huile d'olive et le vinaigre Velours d'agrumes. Rectifier l'assaisonnement si besoin.