

Fées Mains by Marjorie



Salade de lentilles aux 2 saumons :

Les ingrédients pour 4 personnes : 200g de lentilles vertes – 3 tranches de saumon fumé – 300g de saumon frais (pavé ou filet) – 1 citron vert – 1 échalote – 4 CàS d'huile d'olive – 3 CàS de vinaigre de Xérès – 1 CàC bombée de moutarde forte – 2 brins de coriandre – sel – poivre – 2 pincées d'herbes de Provence

Rincer les lentilles. Faire chauffer une casserole d'eau avec les herbes de Provence. Verser les lentilles et les faire cuire environ 30mn (vérifier le temps de cuisson sur le paquet).

Pendant ce temps, préparer le saumon frais en ôtant les arêtes et la peau. Déposer le saumon frais dans une casserole d'eau et porter à ébullition. Arrêter la cuisson, couvrir la casserole et, hors du feu, laisser reposer 10mn. Egoutter le saumon et le couper en morceaux. Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur.

Eplucher l'échalote et l'émincer. Laver et sécher les feuilles de coriandre. Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, l'échalote émincée, la moutarde, le sel, le poivre et quelques feuilles de coriandre. Réserver quelques feuilles de coriandre pour la présentation.

Couper le saumon fumé en dés. Réserver au réfrigérateur. Sortir les dés de saumon quelques minutes avant de servir et déposer un filet de jus de citron vert.

Lorsque les lentilles sont cuites, les égoutter et les mélanger à la vinaigrette. Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur.

Dresser les lentilles, les dés de saumon fumé et de saumon cuit puis parsemer de feuilles de coriandre.

Fées Mains by Marjorie
<http://creationsdemarjo.canalblog.com>