

Fées Mains by Marjorie



Salade de lentilles, saumon et fêta :

Les ingrédients pour 4 personnes : 200g de lentilles vertes – 3 tranches de saumon fumé – 300g de saumon frais (pavé ou filet) – 120g de jeunes pousses – 150g de fêta marinée à l'huile et aux herbes – citron vert – 1 échalote – 4 CàS d'huile d'olive – 2 CàS de vinaigre de Xérès – 1 CàS de vinaigre de framboise – 1 CàC bombée de moutarde forte – sel – poivre – 2 pincées d'herbes de Provence – 1 pincée de curcuma en poudre

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. Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, les vinaigres, l'échalote émincée, la moutarde, le curcuma, le sel et le poivre.

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 une partie de la vinaigrette. Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur.

Laver et essorer les jeunes pousses.

Dresser les lentilles, les dés de fêta égouttés, les dés de saumon fumé et de saumon cuit puis déposer les jeunes pousses. Déposer un filet de vinaigrette et déguster en mélangeant les divers ingrédients.

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