

PAR STÉPHANE THORÉTON

SALADE DE LENTILLES ROSANA DE SAUVERNY, GRANNY SMITH, TOMATES CONFITES

Ingredients

(Pour 4 personnes)

50 g d'huile de sésame
200 g de lentilles Rosana de Sauverny
50 g de gingembre
1 oignon
4 gousses d'ail
1 bâton de citronnelle
100 g de tomate concassée
½ l de lait de coco
2 pommes Granny Smith
½ botte de ciboulette
100 g de fromage blanc
¼ de concombre
12 tomates cerises rouges
70 g de miel
2 branches de romarin
10 cl de vinaigre blanc
30 g de pousses de roquette
1 gousse de vanille
1 tranche de pain de mie
50 g de beurre

Preparation:

Mixer le gingembre épluché, l'oignon, 2 gousses d'ail et la citronnelle.

Faire revenir ce mélange dans l'huile de sésame jusqu'à coloration. Ajouter les lentilles, cuire 3 à 4 minutes, puis incorporer la tomate et le lait de coco. Compléter avec de l'eau et cuire 20 minutes.

Couper les pommes et le concombre en fins bâtonnets. Assaisonner la moitié des pommes, le concombre et la ciboulette ciselée avec le fromage blanc, le sel et le poivre.

Dans une casserole, porter à ébullition le vinaigre blanc, le miel, les 2 gousses d'ail restantes, le romarin et la vanille.

Émonder les tomates cerises (eau bouillante 5 secondes, puis eau glacée afin de retirer la peau). Plonger les tomates dans l'infusion miel/vinaigre. Couvrir et laisser reposer 1 heure.

Couper le pain en petits cubes, puis les colorer au beurre dans une poêle.

Commencer de dressage par les lentilles. En garnir un cercle jusqu'à la moitié de la hauteur. Recouvrir du mélange pomme/concombre. Répéter l'opération pour les 3 autres assiettes.

Dresser 3 tomates égouttées sur chaque cercle. Ajouter quelques bâtonnets de pomme, des pousses de roquette et enfin les croûtons.

Terminer avec quelques cuillères de marinade miel/vinaigre réduite autour des cercles.

