

DFM 930 CHAUD DEVANT 2017
« Les Bons petits plats de Francette »
Salade d'Automne

Préparation : 20mn, Cuisson : 30mn, Pour : 4 personnes

Ingrédients :

250g de lentilles Beluga*, 300g de haricots verts, 4 figes, 4 œufs, 6 brins d'estragon frais, vinaigre aux échalotes fraîches, huile d'olive vierge extra, 1 cuillère à soupe de moutarde forte, 1 cuillère à café de miel, 100g de noisettes, $\frac{1}{2}$ gousse d'ail, 1 échalote grise, sel - poivre.

Réalisation de cette Recette :

Dans un bol, écrasez l'ail et versez les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe de vinaigre aux échalotes, ajoutez la moutarde, le miel, sel et poivre, réservez.

Faites cuire les lentilles dans une casserole d'eau bouillante (sans ajout de sel), elles doivent être cuites mais encore fermes, égouttez-les et remettez-les dans la casserole avec l'échalote finement hachée, la sauce vinaigrette, sel et poivre.

Égouttez les haricots et faites blanchir 2 minutes dans l'eau bouillante salée, ils doivent être croquants. Faites-les griller 5mn à feu moyen dans une poêle antiadhésive avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Faites cuire les œufs en plongeant 8 mn dans une casserole d'eau bouillante salée, passez-les aussitôt sous l'eau froide pour stopper leur cuisson et égalez-les. Ciselez l'estragon, faites griller les noisettes à sec dans une poêle.

Placez le tout dans un saladier avec les lentilles tièdes, les haricots verts, les œufs mollets, les figes en quatre quartier, mélangez le tout délicatement.

Conseil : Arrosez d'un filet d'huile d'olive et d'un trait de vinaigre aux échalotes, donnez un dernier tour de poivre et servez.

** La lentille noire Beluga, originaire du Canada, est souvent considérée comme la fine fleur des lentilles, grâce à la particularité de ses graines, bien rondes, lisses et brillantes. Son goût unique, proche de la noisette et de la châtaigne, ainsi que sa couleur noire, lui valent tout naturellement son surnom de « caviar végétal ».*