***\*\*\* SALADE DE LENTILLES BONDES AU MAGRET DE CANARD FUMÉ \*\*\****

*Ma création*

*Niveau de difficulté : Facile*

*Temps de cuisson : 20 minutes*

*Temps de préparation : 30 minutes*

*Temps de repos : 0*

***Ingrédients pour 2 personnes :***

*400 g de Lentilles blondes*

*10 Grains de Poivre*

*1 Carotte*

*½ Oignon*

*1 Feuille de Laurier*

*1 Pomme Granny-smith*

*1 Échalote*

*100 g de Chèvre cendré*

*16 Tranches de Magret de canard fumé*

*2 Poignées de Jeunes pousses de Salade mélangée*

*2 Cuillères à soupe de Persil ciselé*

*Pour la vinaigrette :*

*7 Cuillères à soupe de Vinaigre de cidre*

*15 Cuillères à soupe d’huile de Noix*

*Sel et Poivre blanc*

***Matériel :***

*1 Casserole*

***Préparation :***

*Dans une grande casserole, versez 2 litres d’eau non salée, ajoutez les grains de poivres, la carotte épluchée et coupée en fines rondelles, le ½ oignon épluché et coupé en petits dés ainsi que la feuille de laurier.*

*Ajoutez les lentilles et faites cuire une vingtaine de minutes.*

*Égouttez-les, ôtez le laurier et laissez refroidir.*

*Pendant ce temps préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre avec le sel et le poivre puis l’huile de noix.*

*Mélangez avec les lentilles refroidies.*

*Coupez la pomme non épluchée en petits dés.*

*Épluchez et ciselez finement l’échalote.*

*Coupez le chèvre cendré en petits dés.*

*Mélangez tous ses ingrédients aux lentilles et rectifiez l’assaisonnement en sel.*

*Répartissez les jeunes pousses de salade sur 2 assiettes de service et déposez dessus en part égale, les lentilles.*

*Disposez tout autour les tranches magret de canard fumé.*

*Terminez en parsemant sur le dessus le persil haché.*

***Conseil :***

*Ne salez pas l’eau de cuisson des lentilles, cela durcirait leur enveloppe. Petite astuce à retenir pour tous les légumes secs.*

*Salez après cuisson.*

*Pour vous faciliter la découpe du chèvre, placez-le quelques minutes au congélateur afin qu’il se raffermisse. Vous pourrez ainsi découper plus facilement votre fromage en petits dés.*

*La carotte comme l’oignon dans l’eau de cuisson des lentilles sont indispensables ,ils permettent de développer le potentiel aromatique des lentilles.*

***Coté forme :***

*Avec sa saveur à la fois sucrée et amère, l'huile de noix est excellente dans les salades.*

*Attention ! Elle ne doit pas être utilisée en cuisson compte tenu de sa forte teneur en acides gras insaturés. D'un point de vue nutritionnel, cela représente un très gros avantage.*

*L'huile de noix est très riche en* ***omégas 3*** *et en* ***vitamine E****. Mais comme toutes les huiles elle doit quand même être consommée en petite quantité en raison de* ***sa richesse en lipides****. Deux cuillères à soupe par jour suffisent d'ailleurs à couvrir les besoins moyens en* ***omégas 3.***

*Pensez à la conservez au réfrigérateur, ainsi elle ne rancira pas et vous pourrez en profitez plus longtemps.*

*Elle ne s’utilise pas qu’en salade mais un filet d’huile de noix sur les flageolets accompagnant un gigot est très apprécié. De même arrosez vos pommes de terre sautées avec un filet d’huile et vous êtes dans le Périgord.*

*Pour le coté forme des LENTILLES, reportez-vous à la recette des FAMEUSES SAUCISSES LENTILLES sur le site.*