

Salade de lentilles vertes du Berry



Ingrédients – Convives : 2 - Préparation : 30mn – Cuisson : 30mn.



250g de lentilles
vertes du Berry



1 tomate à
couper en 4



2 oignons
sauciers



75g de lardons
fumés



1 persil ciselé



3 càs huile
d'olive



1 càs de vinaigre
à l'échalote



1 pointe de sel



Poivre ou
coriandre



2 œufs mollets

Préparation

1. Rincer les lentilles puis les égoutter.
2. Les cuire dans 3 fois leur volume d'eau, sans sel, pendant 20 min à feu moyen. Couvrir.
3. Bien vérifier leur cuisson et les égoutter ensuite. Elles ne doivent pas être dures, ni pâteuses.
4. Verser les lentilles dans un plat creux.
5. Faire revenir les lardons pour qu'ils soient croustillants, égoutter puis rajouter aux lentilles..
6. Cuire 2 œufs environ 5 à 6mn pour qu'ils soient mollets... ou plus suivant goût !
7. Ecaler délicatement les œufs sous l'eau froide.
8. Emincer les oignons, les rajouter aux lentilles.
9. Rincer puis découper la tomate en 4, la rajouter aux lentilles.
10. Ajouter un bon filet d'huile d'olive et du vinaigre, mélanger le tout.
11. Ajouter une pointe de sel (laisser les convives compléter...), ainsi que du poivre, remuer.
12. Déposer les œufs sur les lentilles, puis les couper en deux
13. Décorer avec le persil ciselé.
14. Cette salade se mange froide ou tiède.

* * * Avril 2019 * * *