



SALADE DE LENTILLES ET SON OEUF COULANT

Ingrédients



2 pers.



4 pers.

Dans votre box :

Pour la salade :

Lentilles	75 g	150 g
Jeunes pousses	50 g	100 g
Pomme	½ pièce	1 pièce
Betterave	½ pièce	1 pièce
Graines pour salade	20 g	40 g
Echalote	½ pièce	1 pièce
Persil plat	1 branche	2 branches
Œufs	2 œufs	4 œufs
Citron jaune	½ citron	1 citron

Pour la vinaigrette :

Citron jaune	Jus d'½ de citron	Jus d'½ citron
--------------	-------------------	----------------

Dans votre placard :

Moutarde (classique ou en grains)	½ cuillère à café	1 cuillère à café
Huile d'olive	2 cuillères à soupe	4 cuillères à soupe

Sel

Poivre



Réalisation de la recette

🕒 Préparation : 25 mn

🕒 Cuisson : 30 mn

1. La salade

- Dans une grande casserole d'eau bouillante, faites cuire vos lentilles 20 à 25 minutes (goûtez quelques minutes avant la fin de cuisson : les lentilles doivent être encore légèrement croquantes).
- En attendant, épluchez et coupez la pomme en dés. Arrosez de jus de citron pour éviter qu'elle ne noircisse. Coupez la betterave en dés de la même taille que la pomme. Epluchez et ciselez finement l'échalote. Ciselez le persil.
- Dans une poêle sans ajout de matières grasses, faites griller vos graines et réservez.
- Dans un bol, préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients ensemble (huile, jus de citron et moutarde).
- Lorsque les lentilles sont cuites, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide si vous souhaitez manger votre salade bien fraîche ou omettez cette étape si vous souhaitez une salade tiède. Dans un plat, mélangez les lentilles avec la betterave, la pomme, l'échalote, le persil et la vinaigrette. Ajoutez en dernière minute les jeunes pousses et les graines.
- Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les œufs 5 minutes. Plongez-les ensuite dans un bol contenant de l'eau et des glaçons pour stopper net la cuisson (à défaut rincez-les à l'eau bien froide). Epluchez-les très délicatement et posez-les sur la salade. Dégustez de suite lorsque les œufs sont encore coulants et tièdes à l'intérieur.
- Bonne dégustation !

2. Le mot du Chef

- Les œufs ne doivent pas sortir directement du frigo au risque de craqueler à la cuisson. Sortez-les en avance ou au moins dès le début de la préparation de votre recette.
- Pour une version différente, cette recette se marie très bien avec du chèvre frais émietté sur le dessus (enlevez ou non l'œuf dans ce cas-là). En saison, ajoutez d'autres légumes tels que des radis croquants coupés finement ou du concombre.

