



Salade de lentilles à la française

avec fromage de chèvre aux herbes et noix de Grenoble

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Filets de saumon,
avec la peau
250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Lentilles, en boîte
1 | 2



Fromage de chèvre
1 tasse | 2 tasses



Pain ciabatta
1 | 2



Mélange roquette
et épinards
56 g | 113 g



Échalote
1 | 2



Céleri
3 | 6



Persil
7 g | 14 g



Citron
1 | 2



Moutarde à
l'ancienne
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Miel
1 | 2



Noix de Grenoble,
hachées
28 g | 56 g



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



Mariner les échalotes

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Dans une petite casserole, ajouter les **échalotes**, le **jus de citron**, le **miel** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sel** se dissolve.
- Retirer du feu. Transférer les **échalotes** et la **marinade** dans un grand bol.

2



Préparer

- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Trancher finement le **céleri** sur la largeur.
- Couper la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **lentilles**.

3



Mariner les lentilles

- + Ajouter | **Filets de saumon**
- Dans le bol contenant les **échalotes** et la **marinade**, ajouter la **moutarde**, le **zeste de citron**, la **moitié** du **sel d'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter les **lentilles** et le **céleri**, puis bien mélanger.

4



Griller les noix de Grenoble

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

5



Griller les croûtons

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis les morceaux de **ciabatta**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., griller en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **croûtons** soient dorés sur tous les côtés.
- Les transférer dans l'assiette contenant les **noix de Grenoble**.

6



Terminer et servir

- + Ajouter | **Filets de saumon**
- Dans le bol contenant les **lentilles marinées**, ajouter les **croûtons** et le **mélange roquette et épinards**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **fromage de chèvre**, de **persil** et de **noix de Grenoble grillées**.

3 | Mariner les lentilles et cuire le saumon

+ Ajouter | **Filets de saumon**

Si vous avez ajouté le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 3 à 5 min par côté jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Essuyer la poêle avant de griller les **noix** à l'étape 4.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de saumon**

Garnir les **salades** de **saumon**.