

# Salade de lentilles à la française

avec fromage de chèvre aux herbes et noix de Grenoble

Végé

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez ajouter de la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche! Bonne cuisine!



Lentilles



Fromage de chèvre



Mélange roquette et épinards



Mini concombre



Citron



Miel



Sel d'ail



Poitrines de poulet



Pain ciabatta



Échalote



Ciboulette



Moutarde à l'ancienne



Noix de Grenoble, hachées

BONJOUR NOIX DE GRENOBLE

Les noix de cet arbre ont une douce saveur terreuse!

# D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, assiette creuse, tamis, zesteur, grand bol, petite casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles	370 ml	740 ml
Poitrines de poulet	2	4
Fromage de chèvre	113 g	226 g
Pain ciabatta	1	2
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Échalote	50 g	100 g
Mini concombre	66 g	132 g
Ciboulette	7 g	14 g
Citron	1	2
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

† L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

## 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



### Mariner les échalotes

- 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.

4



### Griller les croûtons

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **ciabattas**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., rôtir les croûtons en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!)
- Assaisonner du **reste du sel d'ail**, puis **poivrer**. Cuire de 3 à 4 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**.

2



### Préparer et mariner les lentilles

- Entre-temps, émincer la **ciboulette**.
- Éplucher le **concombre**, si désiré. Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **lentilles**.
- Dans le bol contenant les **échalotes** et la **marinade**, ajouter la **moutarde**, 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 les **concombres**, puis bien mélanger.

5



### Enrober le fromage de chèvre

- Entre-temps, ajouter la **ciboulette** et le **zeste de citron** dans une assiette creuse. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Former **8 boules** (16 boules) de **fromage de chèvre de taille égale**.
- Rouler **chacune des boules de fromage de chèvre** dans le **mélange de ciboulette** pour recouvrir de tous les côtés.

3



### 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.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retourner, couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit\*\*. Transférer le **poulet** dans une autre assiette, couvrir avec du papier d'aluminium et laisser reposer de 2 à 3 min.

6



### Terminer et servir

- 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 du **fromage de chèvre aux herbes** et des **noix de Grenoble**.

Trancher finement le **poulet**. Garnir les **salades de poulet**.

## Le souper, c'est réglé!