

**SALADE DE LENTILLES AU
CABILLAUD FUMÉ,
VINAIGRETTE AUX FRUITS
DE LA PASSION**



- Rincez vos lentilles et mettez-les dans une casserole d'eau froide, avec la carotte et une pincée de bicarbonate de soude. Portez doucement à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire à petits frémissements pendant 20 à 25 mn (une cuisson trop forte ferait éclater leur peau). Salez aux deux tiers de la cuisson. Égouttez, jetez la carotte et réservez.
- Rincez et épongez le cabillaud fumé dans du papier absorbant. Émiettez-le en morceaux de 2/3 cm.
- Prélevez la chair des fruits de la passion. Filtrez-la dans une passoire pour ne garder que le jus. Vous devez obtenir +/- 2 c. à soupe de jus. Mélangez-le avec la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre. Puis ajoutez l'huile d'olive.
- Effeuillez le persil et hachez-le grossièrement.
- Nettoyez et émincez finement les cébettes.
- Égouttez les anchois.
- Dans un saladier, mettez les lentilles, le cabillaud, les cébettes, le persil, la sauce et mélangez délicatement. Décorez avec les anchois. Servez tiède ou réservez au réfrigérateur mais pensez à sortir la salade 30 mn avant de la servir pour qu'elle retrouve tous ses arômes.



Les lentilles n'ont pas besoin de temps de trempage mais il est préférable, après les avoir rincées, de les faire tremper quelques heures : un début de germination s'initiera, ce qui les rendra plus digestes et réduira le temps de cuisson. En plus du temps de trempage et de l'ajout d'une pointe de bicarbonate, vous pouvez également ajouter une carotte dans l'eau de cuisson de vos lentilles : celle-ci absorbera une grande partie des molécules donnant des gaz lors de la digestion... Pensez à jeter la carotte après la cuisson !

Super facile
35 mn de préparation
20 mn de cuisson
Assez cher
Sans gluten

Ingrédients pour 4 pers. :

250 g de lentilles vertes (de préférence celles du Puy-en-Velay - qui bénéficient d'une AOC, ou celles du Berry - label rouge)
350 g de cabillaud fumé (ou du haddock ou du saumon fumé)
2 fruits de la passion
3 cébettes (ou 2 petits oignons nouveaux)
1/2 bouquet de persil
1 boîte d'anchois à l'huile d'olive
1 carotte
1 c. à café de moutarde
1 c. à soupe de vinaigre de balsamique (de bonne qualité !)
5 c. à soupe d'huile d'olive
1 pincée de bicarbonate de soude
Sel
Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez supprimer les fruits de la passion et faire une vinaigrette classique. Les œufs mollets se marient à merveille avec la salade de lentilles, n'hésitez pas à en rajouter (supprimez alors les anchois). Enfin, vous pouvez varier les herbes aromatiques (estragon, basilic...).

