SALADE DE LENTILLES AU HADDOCK, SAUMON, POIS GOURMANDS ET FENOUIL

- Rincez les lentilles. Si vous avez le temps, faites-les tremper quelques heures (mais si vous n'avez pas le temps, ce n'est pas grave !).
- Coupez le haddock en fines lamelles (+/- 0,5 cm d'épaisseur x 5 cm de long). Mettez-le dans un plat creux avec le jus des 2 citrons et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Couvrez et laissez mariner pendant 1h00 au réfrigérateur.
- Faites cuire les pois gourmands 30 secondes à 1 mn dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les, rafraîchissez-les dans de l'eau glacée et réservez.
- Mettez les lentilles dans un faitout et couvrez-les de deux fois et demi leur volume d'eau froide. Rajoutez le bouquet garni, le bicarbonate de sodium et l'oignon piqué de son clou de girofle. Portez doucement à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire à petits frémissements pendant 20 à 25 mn. Salez aux deux tiers de la cuisson. Égouttez, jetez l'oignon et réservez.
- Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre. Rajoutez les huiles de noisette et d'olive. Mélangez et réservez.
- Découpez le pavé de saumon en fines lamelles de +/- 0,5 cm d'épaisseur.
- Regroupez dans un saladier le haddock, les pois gourmands, le fenouil, les lentilles, le saumon, les oignons nouveaux, l'échalote, le persil et la sauce. Remuez délicatement et réservez au frais au moins 30 mn.

💡 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 !
Attention à bien cuire tous vos légumes secs à petits frémissements : portez doucement à ébullition puis baissez le feu et laissez frémir pour ne pas faire éclater leur peau.

Assez facile
30 mn de préparation
20 mn de cuisson
Assez cher
Sans gluten

Ingrédients pour 4 pers. :

200 g de **lentilles vertes** du Puy
250 g de filet de **haddock**
250 g de pavé de **saumon fumé**
1/2 fenouil émincé
100 g de **pois gourmands**
2 **oignons nouveaux** (ou quelques tiges de ciboule) finement émincés
1 **échalote** ciselée
2 **citrons**
2 c. à soupe d'**huile d'olive**
1/2 bouquet de **persil plat** effeuillé et ciselé
1 **bouquet garni**
1/2 c. à café de **bicarbonate de sodium**
1 **oignon blanc** piqué d'un **clou de girofle**
Sel

Pour la sauce :

2 c. à soupe de **vinaigre de cidre**
2 c. à café de **moutarde forte**
3 c. à soupe d'**huile d'olive**
3 c. à soupe d'**huile de noisette** (ou huile de noix)
Sel et **poivre** du moulin

Variantes :

Rajoutez des **œufs pochés** (servez alors la salade dans des assiettes individuelles).
Vous pouvez également mettre des **petits pois** frais, des **courgettes** crues émincées très finement, des **poivrons rouges** pelés, de la **ciboulette**, un peu de **menthe**.
À la place des poissons, vous pouvez mettre un émincé de **jambon de Paris** ou des **petits lardons**.
Les lentilles se marient également très bien avec les **agrumes** : oranges, pamplemousses si vous voulez rajouter une pointe d'acidité.