

Salade de lentilles beluga à l'argousier

Rendement : 4 portions

Au marché :

125 ml (1/2 tasse) de lentilles beluga (ou vertes du Puy)

250 ml (1 tasse) d'eau bouillante

250 ml (1 tasse) de concombre en petits dés

125 ml (1/2 tasse) d'oignon rouge

60 ml (2 onces) de vinaigre d'argousier (ou 45 ml (1 once et 1/2) de vinaigre de cidre mixé avec 30 ml (1 once) d'argousier puis passé au tamis)

60 ml (2 onces) d'huile d'olive vierge

Au goût de sel et poivre

En cuisine :

- Rincer les lentilles à l'eau froide.
- Verser les lentilles dans l'eau bouillante, cuire à feu doux pendant 20 minutes.
- Refroidir complètement les lentilles. Ajouter le concombre, l'oignon rouge, le vinaigre d'argousier et l'huile d'olive. Bien mélanger et assaisonner.

Chef Christophe Alary

Enseignant à l'École d'Hôtellerie de la Capitale