Accompagnements

Salade de lentilles au vinaigre balsamique et à l’huile de pépins de courge styrienne igp

Accompagne
Type de recette

45 minutes
Préparation

30 minutes

Facile
Difficulté

Ingrédients pour 4 personnes

150 g de lentilles brunes
1 feuille de laurier
1 clou de girofle
Thym
Persil frais
1 oignon
1 gousse d’ail
Légumes (carotte, céleri, poireau, oignon de printemps)
Beurre
4 CS d’huile de pépins de courge styrienne igp
Vinaigre
Sel
Poivre

Préparation

Laver les lentilles à l’eau froide et les faire cuire dans beaucoup d’eau à feu moyen avec le laurier, le clou de girofle, le thym et le persil (les lentilles doivent être encore un peu fermes en fin de cuisson).
Entre-temps, couper les carottes et le céleri en julienne et le poireau en rondelles. Faire blanchir les légumes. Couper les oignons en rondelles, hacher finement l’ail et faire revenir le tout dans du beurre. Ajouter pour finir les légumes blanchis et poursuivre la cuisson quelques instants.
Assaisonner les lentilles égouttées encore tièdes et les légumes avec le vinaigre et l’huile de courge. Saler et poivrer. Dresser sur des assiettes ou dans un saladier et garnir de feuilles de persil frais avant de servir.

Astuce : cette salade de lentilles est également délicieuse avec un peu de lard. Il suffit dans ce cas de faire revenir 20 g de bacon (sans ajouter de matière grasse), puis d’ajouter les oignons et de poursuivre comme indiqué dans la recette.

Recette de Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch