



Légumes secs

# Petit salé aux lentilles version terre/mer



**1h50** **20 min** **1h** **30 min** **595**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

Trempage

- 1 Mettre les lentilles à tremper pendant une trentaine de minutes.

## Étape 2

Préparation et cuisson du haddock et des saucisses

- 1 Couper les oignons en deux, la carotte et le poireau en tronçons.
- 2 Mettre une cocotte sur feu vif, verser l'huile.
- 3 Ajouter l'oignon, la carotte, le poireau, le laurier, le thym et le poivre. Laisser sur le feu pendant 3 minutes en remuant régulièrement.
- 4 Ajouter les saucisses et couvrir d'eau. Continuer la cuisson pendant 10 minutes.
- 5 Poser le haddock sur les saucisses la peau vers le haut et prolonger la cuisson pendant dix minutes de plus.
- 6 Retirer le haddock de la cocotte. Laisser les saucisses jusqu'au moment de servir.
- 7 Lever la peau du haddock puis l'émietter et réserver.

## Étape 3

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le poisson et la viande

300 g **Filet(s) de Haddock**  
4 **Saucisse(s) de Strasbourg**  
2 **Oignon(s)**  
1 **Carotte(s)**  
1 **Poireau**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
2 feuille(s) **Laurier**  
2 branche(s) **Thym**  
5 grain(s) **Poivre**

### Ingrédients pour les lentilles

400 g **Lentilles vertes du Puy**  
1 **Oignon(s)**  
1 **Carotte(s)**  
1 tige(s) **Céleri-Branche**  
1 feuille(s) **Laurier**  
1 branche(s) **Thym**  
10 cl **Vin blanc**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**  
50 cl **Eau**

## Préparation et cuisson des lentilles

- 1 Couper l'oignon, la carotte et le céleri en tout petits cubes.
- 2 Mettre une sauteuse sur feu moyen et verser l'huile.
- 3 Ajouter l'oignon, le laurier et le thym. Faire cuire jusqu'à ce que les oignons soient transparents et commencent à peine à dorer.
- 4 Ajouter la carotte, le céleri et les lentilles.
- 5 Bien remuer, verser le vin blanc et ajouter un peu d'eau de cuisson des saucisses. Remuer, continuer la cuisson à couvert pendant 5 minutes.
- 6 Assaisonner de sel et de poivre, ajouter l'eau. Mettre sur feu doux et poursuivre la cuisson toujours à couvert pendant environ 30 minutes. Ne pas hésiter à ajouter de l'eau si nécessaire.
- 7 Ajouter le haddock émietté, découvrir et finir la cuisson des lentilles pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient à point.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Répartir les lentilles dans les assiettes. Ajouter les saucisses.
- 2 Parsemer éventuellement de quelques feuilles de céleri frais.

1 Sel  
1 Poivre

#### Ingrédients pour le dressage

1 branche(s) Céleri-  
Branche