



## Salades

# Salade de lentilles au saumon fumé



**30 min** 10 min 20 min **0** **429**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Salade

200 g **Lentilles vertes du Puy**  
100 g **Saumon fumé**  
1 **Oignon(s)**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Bouillon cube déshydraté**  
4 verre(s) **Eau**  
1 **Sel**

### Vinaigrette

4 c. à soupe **Huile d'olive**  
3 c. à soupe **Vinaigre balsamique**  
1 **Sel**  
1 **Poivre cinq baies**  
6 feuille(s) **Basilic**  
6 feuille(s) **Persil frisé**  
2 pincée(s) **Piment d'Espelette**  
4 goutte(s) **Jus de citron**

## Étape 1

### Préparation des lentilles

- 1 Éplucher et émincer l'oignon.
- 2 Le mettre dans une casserole avec l'huile.
- 3 Faire revenir l'oignon à feu vif.
- 4 Ajouter les lentilles, le bouillon et le sel.
- 5 Couvrir la casserole avec un couvercle et baisser le feu.
- 6 Faire cuire les lentilles 20 minutes.
- 7 Les lentilles doivent être cuites mais fermes.
- 8 Au bout de ce temps, égoutter les lentilles, les mettre dans un saladier et les faire tiédir.

## Étape 2

### Préparation de la vinaigrette

- 1 Laver et ciseler les herbes.
- 2 Mettre l'huile, le vinaigre et le sel dans un bol.
- 3 Ajouter les feuilles de basilic et de persil ciselés.
- 4 Ajouter le poivre, le piment d'Espelette et les gouttes de jus de citron.
- 5 Fouetter vivement pour émulsionner la vinaigrette et la

réserver.

### **Étape 3**

#### Préparation de la salade

- 1** Couper le saumon fumé en morceaux.
- 2** Les ajouter aux lentilles et remuer.
- 3** Assaisonner la salade avec la vinaigrette et la répartir dans des verrines ou des assiettes individuelles.
- 4** Servir aussitôt.