

## Salades

# Salade de lentilles vertes du puy et andouillette moutarde à l'ancienne



**45 min** **30 min** **15 min**      **0**      **465**  
TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON       REPOS       CALORIES

Ingrédients  
pour 6 personnes

### Ingrédients pour les lentilles et les andouillettes

250 g **Lentilles vertes du Puy**  
 2 **Andouillette**  
 1 **Huile d'olive**  
 2 c. à soupe **Moutarde ancienne**  
 2 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**  
 1 **Carotte(s)**  
 1 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**  
 1 feuille(s) **Laurier**  
 1 branche(s) **Thym**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**

### Ingrédients pour la vinaigrette

6 c. à soupe **Huile d'olive**  
 2 c. à soupe **Vinaigre de Xérès**

## Étape 1

### Cuisson des lentilles

- 1 Éplucher la carotte avec un économiseur et la piquer avec le clou de girofle.
- 2 Remplir une casserole d'eau et ajouter la carotte, le thym, le laurier et les lentilles. Porter à ébullition.
- 3 A ébullition, baisser sur feu moyen et laisser cuire.
- 4 Lorsque les lentilles sont cuites mais encore croquantes, les débarrasser dans un saladier d'eau froide à l'aide d'une écumoire.
- 5 Égoutter les lentilles dans une passoire et les laisser refroidir à température ambiante.

## Étape 2

### Préparation de l'andouillette à la moutarde

- 1 Couper le boyau qui entoure les andouillettes avec des ciseaux puis les émietter au-dessus d'un saladier.
- 2 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive et lorsqu'elle est bien chaude, ajouter l'andouillette émiettée.

- 3 Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois puis ajouter la moutarde ancienne, la crème épaisse et assaisonner de sel et de poivre.
- 4 Laisser réduire puis débarrasser dans un saladier.

1 **Echalote(s)**  
1 **Ciboulette**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Étape 3

#### Réalisation de la vinaigrette

- 1 Éplucher les échalotes avec un couteau d'office et les ciseler finement avec un couteau éminceur. Réserver.
- 2 Ciseler finement la ciboulette préalablement lavée avec un couteau éminceur.
- 3 Dans un bol, réaliser une vinaigrette : verser l'huile d'olive, le vinaigre de xérès et assaisonner de sel et de poivre. Mélanger avec une cuillère à soupe.
- 4 Incorporer la ciboulette et l'échalote à la vinaigrette puis verser le tout sur les lentilles et mélanger.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Dans une verrine, dresser l'andouillette émietlée et ajouter les lentilles par dessus.
- 2 Décorer éventuellement avec quelques herbes et une chips de légume. Servir tiède.