



Salades

Salade auvergnate de lentilles au cantal



1h05 **15 min** **20 min** **30 min** **435**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la salade

250 g **Lentilles vertes du Puy**
150 g **Cantal**
2 **Pomme(s)**
4 tranche(s) **Jambon cuit**
1 **Bouquet garni**
1 c. à café **Sel**

Ingrédients pour la sauce

2 **Echalote(s)**
1 c. à café **Moutarde**
2 c. à soupe **Vinaigre de vin**
2 c. à soupe **Huile de noix**
4 c. à soupe **Huile de colza**
1 c. à café **Sel**
1 c. à café **Poivre**

Étape 1

Préparation de la sauce

- 1 Eplucher et hacher finement les échalotes.
- 2 Émulsionner la moutarde, le vinaigre, les huiles, le sel et le poivre. Ajouter l'échalote.

Étape 2

Cuisson des lentilles

- 1 Rincer les lentilles et les égoutter.
- 2 Les mettre dans une casserole et les couvrir avec le double de leur volume d'eau froide. Saler et ajouter le bouquet garni.
- 3 Porter à ébullition puis laisser cuire pendant une vingtaine de minutes à petits bouillons : les lentilles doivent être cuites mais rester fermes sous la dent.
- 4 Les égoutter et les laisser refroidir pendant au moins une demi-heure.

Étape 3

Préparation de la salade

- 1 Laver les pommes, ôter leur cœur et les couper en dés.

Détailler le jambon en lanières. Couper le Cantal en dés.

- 2 Mélanger les lentilles, la pomme, le jambon et le fromage.

Étape 4

Dressage

- 1 Arroser de sauce et servir aussitôt.