



Poissons

Loup de mer aux lentilles



1h 15 min 45 min 0 621

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le loup de mer

600 g **Filet(s) de bar**
50 g **Farine**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les lentilles

320 g **Lentilles vertes du Puy**
200 g **Tomate(s)**
1 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
2 branche(s) **Thym**
4 pincée(s) **Sel**
70 cl **Eau**

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Porter une casserole d'eau à ébullition. Plonger la tomate dedans, laisser frémir pendant 30 secondes. La rafraîchir, la peler et la couper en dés.
- 2 Eplucher l'oignon et l'émincer finement.
- 3 Eplucher les gousses d'ail, les couper en deux et retirer leur germe.
- 4 Eplucher la carotte et la détailler en rondelles.
- 5 Mettre les lentilles dans une passoire, les rincer à l'eau froide.

Étape 2

Cuisson des lentilles

- 1 Verser l'huile d'olive dans une cocotte.
- 2 Faire blondir l'oignon et l'ail avec le thym.
- 3 Ajouter les lentilles, les rondelles de carotte, les dés de tomates. Verser l'eau froide.
- 4 Couvrir et laisser cuire sur feu modéré pendant 30 minutes. Saler en fin de cuisson.
- 5 Laisser les lentilles dans l'eau chaude pendant que le

poisson cuit.

Étape 3

Cuisson du poisson et dressage du plat

- 1** Verser l'huile d'olive dans une poêle.
- 2** Rouler les filets de loup de mer dans la farine, tapoter dessus pour retirer l'excédent.
- 3** Faire dorer le poisson dans la poêle de chaque côté sur feu modéré. Assaisonner de sel et de poivre.
- 4** Egoutter les lentilles au-dessus d'un saladier pour récupérer le jus.
- 5** Disposer dans les assiettes les lentilles, disposer le le loup de mer dessus. Les arroser avec un peu de jus. Servir et déguster sans attendre.