Maman Pâtisse

Légumes secs

Salade de lentilles et fromage pané au sésame doré

40 min	20 min	20 min	0	593
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la salade de lentilles

1. Mettre les lentilles dans une casserole et les couvrir d'eau froide. Les faire cuire pendant 20 minutes.
2. Egoutter l'eau des lentilles et laisser refroidir.
3. Laver et couper les radis en rondelles.
4. Laver et couper les tomates cerises en deux.

Étape 2

Préparation du fromage pané

1. Retirer les coques des babybels.
2. Mettre dans trois bols respectifs, la farine, les œufs battus et la chapelure avec le sésame.
3. Rouler les babybels dans la farine, puis les œufs, et enfin la chapelure.
4. Réitérer l'opération mais seulement dans les œufs et la chapelure.
5. Chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.
6. Cuire les babybels jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés.
7. Les déposer sur une assiette recouverte de papier

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade de lentilles

- 180 g **Lentilles vertes du Puy**
- 50 g **Radis**
- 6 **Tomate(s) cerise**
- 4 tige(s) **Ciboulette**

Ingrédients pour les fromages panés

- 132 g **Fromage type Babybel**
- 2 **Oeuf(s) entier(s)**
- 50 g **Chapelure**
- 30 g **Farine**
- 20 g **Sésame grillé**

Ingrédients pour la vinaigrette

- 6 c. à soupe **Huile d'olive**
- 3 c. à soupe **Vinaigre de vin**
- 1 **Echalote(s)**

7 Les déposer sur une assiette recouverte de papier absorbant.

Étape 3

Finalisation et dressage

1. Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.
2. La verser sur les lentilles et mélanger.
3. Ajouter les radis et les tomates cerises.
4. Laver et ciseler la ciboulette, l'ajouter à la salade.
5. Servir la salade de lentilles accompagnée de fromages panés.

1 **Sel**
1 **Poivre**