

Recette proposée par Marie Breton,
cuisinière ingénieure agronome

Salade tiède d'agneau aux lentilles



Ingrédients pour 10 personnes 100% bio

500g de lentilles vertes
du Berry

600g de carottes

100g de beurre demi-sel

300g de cerneaux de noix

6 bottes d'estragon

10cl d'huile de noix

3 citron jaune

Viande

10 cl d'huile d'olive (pour
cuisson)

5 filets d'agneau (env. 4
cm d'épaisseur)

Assaisonnement

Sel fin, poivre, fleur de
sel

Préparation

Mettre les lentilles dans une grande casserole avec 4 fois leur volume d'eau

Une fois que l'eau bout, laisser cuire 20 minutes, et saler 5 minutes avant la fin de la cuisson

Egoutter les lentilles et les mettre dans un saladi

Pendant la cuisson des lentilles, éplucher les carottes, et les couper en bâtonnets de 3 cm de long
et 5 mm d'épaisseur

Mettre les carottes dans une casserole et les couvrir d'eau salée

Laisser cuire 5 minutes, puis ajouter le beurre, et cuire à nouveau 5 minutes

Egoutter les carottes et les ajouter aux lentilles

L'assaisonnement

Hâcher l'estragon et zester les citrons

Dans une poêle, torrifier les noix, sans ajout de matière grasse

Les ajouter à la salade avec les zestes de citron, l'huile de noix, le jus de la moitié des citrons et
l'estragon hâché

La viande

Faire chauffer l'huile d'olive sur feu vif

Griller l'agneau 2 minutes sur chaque face

Couper les filets en fines tranches et les ajouter à la salade de lentilles



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC LE CONCOURS
DE L'UNION EUROPÉENNE

