

# Fiche Recette : Salade de lentilles au saumon fumé

---

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250g de lentilles vertes (type Puy)
- 200g de saumon fumé de qualité
- 1 échalote ciselée
- 1 bouquet de ciboulette fraîche
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron
- Sel et poivre du moulin

## Matériel nécessaire

- Une casserole moyenne
- Une passoire fine
- Un grand saladier
- Un couteau d'office et une planche à découper

## Étapes de préparation

- Rincez les lentilles à l'eau froide et placez-les dans une casserole avec trois fois leur volume d'eau non salée.
- Portez à ébullition, puis laissez cuire à feu doux pendant 20 à 25 minutes (les lentilles doivent rester fermes).
- Pendant la cuisson, préparez la vinaigrette dans le saladier en mélangeant l'huile, le vinaigre, le sel, le poivre et l'échalote ciselée.
- Égouttez les lentilles et incorporez-les encore tièdes à la vinaigrette pour qu'elles absorbent bien les saveurs.
- Laissez refroidir complètement à température ambiante.
- Au moment de servir, ajoutez le saumon fumé coupé en lanières et la ciboulette ciselée.

## Conseils de chef

- Ajoutez quelques câpres ou des dés de pomme Granny Smith pour apporter du croquant et de l'acidité.
- Pour une version plus gourmande, vous pouvez ajouter une cuillère à café de moutarde à l'ancienne dans la vinaigrette.

- Conservez au réfrigérateur dans une boîte hermétique jusqu'à 48 heures.