 **Saumon rôti et lentilles**

 **Pour 4 Croquants-Gourmands**

**- 4 pavés de** [**saumon**](https://recettes.de/saumon)
**- 1 càc de** [**miel**](https://recettes.de/miel) **liquide**
**- 2 càs de** [**moutarde**](https://recettes.de/moutarde) **à l'ancienne**
**- 4 càs (2+2) d'huile d'olive**
**- 1 boîte de** [**lentilles**](https://recettes.de/lentilles) **au naturel (265 g égouttées)**
**- 200 g de** [**betteraves**](https://recettes.de/betteraves) **cuites**
**- 2 càs de crème épaisse**
**- 2 càs de** [**câpres**](https://recettes.de/capre) **égouttées**
**- 1** [**citron**](https://recettes.de/citrons) **bio**
**-** [**persil**](https://recettes.de/persil)

**Plats à four**
**Préchauffage du four à 180°C** 

Mettre le miel dans un bol, ajouter la moutarde et l'huile.
Saler, poivrer et mélanger.
Poser les pavés de saumon dans un plat à four.
Les badigeonner du mélange précédent et laisser mariner pendant 1 heure, en retournant les pavés à mi-temps.
Couper les betteraves en tranches.
Mettre les lentilles bien égouttées dans un plat à four avec les tranches de betterave.
Ajouter l'huile restante, saler et poivrer.
Enfourner les 2 plats pendant 20 minutes.
Râper finement le zeste du citron.
Mélanger la crème avec les câpres, le zeste de citron et une cuillerée de persil haché.
Saler & poivrer.
Mélanger cette crème avec les lentilles à la sortie du four.
Répartir les lentilles et le saumon dans les assiettes.
Servir chaud ou tiède.