 **Saumon rôti et lentilles**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2020/07/saumon-roti-et-lentilles-p1180872-r.jpg) **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** [Position four chaleur tournante _png](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-chaleur-tournante-_png.jpg)

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.