

**Salade de Lentilles Vertes du Puy** **et son duo de poissons**

[](http://idata.over-blog.com/4/38/18/86/Annee-2013/Juillet/Salade-tiede-de-lentilles-vertes/Salade-tiede-de-lentilles-et-son-duo-de-poissons-DSCN7474_.jpg) **Pour 6 Croquants-Gourmands**

**Salade de lentilles :**  
**- 300 g de lentilles vertes du Puy**  
**- 1 petit oignon**  
**- 3 gousses d'ail**  
**- 1 clou de girofle**  
**-  1 bouquet garni (persil, thym, romarin, laurier)**  
**- 3 petites carottes**  
**- 3 échalotes**  
**- 4 càs de vinaigre de vin**  
**- 1 gros bouquet de persil**  
**- 2 grosses tomates rouges et fermes**  
**- sel & poivre du moulin**  
**Vinaigrette :**  
**- 1 càc de moutarde au cassis de Dijon**  
**- 2 càs de vinaigre de cidre**  
**- 6 càs d'huile d'olive**  
**Poisson :**  
**- 3 dos de cabillaud**  
**- 3 pavés de saumon**  
**- 50 g de gros sel**  
**- 20 g de sucre en poudre**  
**- 1 càc d'épices** [**mélange pour poisson de Ducros**](http://www.ducros.fr/Produits/Produits-stars/Moulins/Moulin-poisson.aspx)**- poivre du moulin**  
**- quelques brindilles de romarin et de thym, 1 feuille de laurier**  
**- huile d'olive**  
**Sauce :**  
**- 3 échalotes**  
**- 1 càs d'huile d'olive**  
**- 100 g d'allumettes de lardons fumés**  
**- 2 càc de sucre en poudre**  
**- 2 càs de vinaigre de vin**  
**- 300 ml d'eau**  
**- 3 grosses càc de fond de veau déshydraté**

**Le poisson :**

* Mélanger le sel, le sucre, les épices et le poivre.
* En frotter les morceaux de poisson et les laisser en attente pendant la préparation des lentilles et de la sauce.

**La salade de lentilles :**

* Éplucher l'oignon
* Éplucher les gousses d'ail et en piquer une avec le clou de girofle.
* Éplucher les carottes et les couper en gros dés.
* Peler et épépiner les tomates et les couper en dés.
* Hacher le persil (j'en ai obtenu deux grosses cuillerées à soupe).
* Rincer les lentilles et les mettre dans une casserole en les recouvrant largement d'eau froide.
* Ajouter oignon, ail, carottes et bouquet garni (ne pas saler!!).
* Porter à ébullition, puis laisser cuire à frémissement pendant 30 minutes.
* Éplucher et hacher finement les échalotes.
* Faire suer les échalotes dans une cuillerée d'huile.
* Ajouter le vinaigre et faire évaporer le liquide à feu doux.
* Égoutter les lentilles et retirer le bouquet garni et l'ail.
* Verser dans un saladier et ajouter l'oignon cuit et haché, les échalotes au vinaigre ainsi que les dés de tomates et le persil haché.

**La vinaigrette :**

* Mélanger la moutarde, le vinaigre, l'huile, du sel et du poivre.
* Ajouter la vinaigrette dans les lentilles, mélanger et vérifier l'assaisonnement.
* Réserver.

**La sauce du poisson :**

* Éplucher et hacher finement les échalotes.
* Faire suer les échalotes dans une cuillerée d'huile, ajouter les allumettes de lardons et le sucre en poudre;
* Laisser dorer et caraméliser.
* Ajouter le vinaigre, remuer quelques instants sur feu vif puis ajouter le fond de volaille.
* Laisser réduire jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse.
* Réserver au chaud.

**La cuisson du poisson :**

* Effeuiller le thym et le romarin, couper le laurier en lanières.
* Mettre le tout dans un verre et ciseler finement.
* Ajouter deux cuillerées à soupe d'huile et bien mélanger.
* Rincer le poisson et l'essuyer soigneusement. Couper chaque morceau en deux.
* Les badigeonner au pinceau d'huile aux herbes sur toutes les faces.
* Les saisir dans une cuillerée d'huile chaude à feu vif pour les dorer de chaque côté, puis les laisser cuire doucement trois minutes sur chaque face.

**La présentation :**

* Mettre un lit de lentilles tièdes dans l'assiette.
* Déposer un morceau de chaque poisson et napper avec la sauce chaude.
* Servir immédiatement.