

Salade de lentilles à la française

avec fromage de chèvre aux herbes et noix de Grenoble

Végé

30 minutes



Lentilles



Pain ciabatta



Fromage de chèvre



Mélange roquette
et épinards



Échalote



Céleri



Ciboulette



Citron



Moutarde à
l'ancienne



Miel



Noix de Grenoble,
hachées



Sel d'ail

BONJOUR FROMAGE DE CHÈVRE

Fromage crémeux, savoureux et acidulé qui se marie parfaitement aux lentilles!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, assiette creuse, tamis, zesteur, grand bol, petite casserole, grand poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles	370 ml	740 ml
Pain ciabatta	1	2
Fromage de chèvre	84 g	168 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Échalote	50 g	100 g
Céleri	3	6
Ciboulette	7 g	14 g
Citron	1	2
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire mariner l'échalote

Peler, puis émincer l'**échalote**. Zester et presser le **citron**. Ajouter les **échalotes**, le **jus de citron**, le **miel** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une petite casserole. Saler. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sel** se dissolve, de 1 à 2 minutes. Retirer la casserole du feu. Transférer les **échalotes** et le **liquide de la marinade** dans un grand bol.



Faire griller les croûtons

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les morceaux de **pain ciabatta**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, faire rôtir les **croûtons** en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!) Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **croûtons** soient dorés sur tous les côtés. Réserver les **croûtons** dans l'assiette contenant les **noix de Grenoble**.



Préparer et faire mariner les lentilles

Entre-temps, émincer finement la **ciboulette**. Trancher finement le **céleri** dans le sens de la largeur. Couper le **pain ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po). À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **lentilles**. Ajouter la **moutarde**, la **moitié** du **sel d'ail** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans le grand bol contenant les **échalotes** et la **marinade**. **Poivrer** et bien mélanger. Ajouter les **lentilles** et les morceaux de **céleri**, puis bien mélanger.



Enrober le fromage de chèvre

Entre-temps, ajouter la **ciboulette** et le **zeste de citron** dans une assiette creuse. **Poivrer** et bien mélanger. Former **6 boules de fromage de chèvre de taille égale** (12 boules pour 4 personnes). Rouler **chacune** des **boules de fromage de chèvre** dans le **mélange de ciboulette** pour bien les enrober.



Faire griller les noix de Grenoble

Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les noix de Grenoble pour ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



Terminer et servir

Ajouter les **croûtons** et le **mélange roquette et épinards** dans le bol contenant les **lentilles marinées**. Bien mélanger. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir du **fromage de chèvre aux herbes** et des **noix de Grenoble**.

Le repas est prêt!