

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



Mini concombre



Ciboulette



Citron



Moutarde à l'ancienne



Miel



Noix de Grenoble, hachées



Sel d'ail

BONJOUR NOIX DE GRENOBLE

Les noix de cet arbre ont une douce saveur terreuse!

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
Mini concombre	66 g	132 g
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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Mariner les échalotes

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



Griller les croûtons

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



Préparer et mariner les lentilles

- Entre-temps, émincer la **ciboulette**.
- Éplucher le **concombre**, si désiré, et le couper en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper le **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **lentilles**.
- Dans le bol contenant les **échalotes** et la **marinade**, ajouter la **moutarde**, la **moitié du sel d'ail** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter les **lentilles** et les **concombres**, puis bien mélanger.



Enrober le fromage de chèvre

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



Griller les noix de Grenoble

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!