

Salade de lentilles au saumon fumé et agrumes



Apéritifs et amuses bouches **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 25 mn

On ne pense pas souvent à préparer les lentilles en salade. J'ai voulu changer mes habitudes et voici comment je les ai cuisinées. Puis, je les ai proposées dans une petite coupelle dans une assiette apéritive.

Ingrédients

- lentilles
- tranches de saumon fumé coupées en lamelles
- 1 pamplemousse rose
- 1 orange non traitée
- 1 oignon rouge
- 1 citron non traité
- 1 morceau de de gingembre frais
- 6 cs de d'huile d'olive
- 2 cs de de vinaigre de vin
- sel
- poivre
- persil

Préparation

- 1 Rincer les lentilles à l'eau froide puis les faire cuire dans de l'eau bouillante salée, à feu moyen et à couvert, pendant 25 minutes.
- 2 Pendant ce temps, préparer la sauce. Hachez l'oignon rouge. Râper le gingembre. Prélever les zestes de l'orange et du citron puis les presser. Ciseler finement le persil.
- 3 Lorsque les lentilles sont cuites, les égoutter et les laisser un peu refroidir. Pour gagner du temps, j'avais cuit les lentilles à l'avance. Mélanger tous ces ingrédients avec l'huile et le vinaigre. Saler et poivrer.
- 4 Peler le pamplemousse à vif. Prélever délicatement les suprêmes tout en réservant le jus. Ajouter le jus à la sauce et réserver les suprêmes que vous avez coupés en petits morceaux.
- 5 Couper les tranches de saumon en lamelles.
- 6 Au moment de passer à table, ajouter les suprêmes de pamplemousse et les lamelles de saumon.

Proposé par



La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

