



TARTINE DE PAIN AUX LENTILLES CORAIL TRUITE FUMÉE, CRÈME CITRONNÉE AUX HERBES FRAICHES

Pour 4 personnes

Une recette signée Morgane Helvadgian et Nicolas Soupault,
une table à deux

la
Semaine des
LÉGUMINEUSES



INGRÉDIENTS

Pour le pain de lentilles :

- 500g de lentilles corail
- 5cl d'huile d'olive,
- 20 cl d'eau tiède,
- 7g de sel,
- 10g de levure sèche de boulangerie (à mélanger avec de l'eau tiède pour l'activer)
- Mélange épices : piment d'Espelette, piment fumé herbes de Provence

Les légumes :

- 2 oignons nouveaux
- 250 g de lentilles corail
- 15 cl de crème liquide entière ou demi écrémée

La sauce au gingembre :

- 100 g de lentilles cuites craquantes
- Le vert d'un oignon frais
- Une pincée de gros sel
- Poivre
- Piment d'Espelette
- ½ jus de citron
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Des radis
- Des pousses de fenouils (le vert)
- Des pousses de radis
- Des fleurs comestibles
- 20 cl de crème liquide



FILEG
FILIÈRE LÉGUMINEUSES & GRANES D'OCÉANIE

CISAÏLI



LA RECETTE

LA CRÈME DE POIS CHICHE :

1. Faire tremper 500g de lentilles corail pendant 8 heures. Rincer et égoutter.
2. Mélanger avec 5cl d'huile d'olive, 20 cl d'eau tiède, 7g de sel, 10g de levure sèche de boulangerie.
3. Ajouter le mélange d'épices
Mixer le tout pour obtenir une pâte.
4. Chemiser un moule à cake avec du papier sulfurisé.
5. Verser la pâte dans le moule. Laisser pousser le pain dans un endroit chaud pendant 30 à 45 minutes.
6. Faire chauffer le four à 180 °C
7. Enfourner le pain pendant 45 minutes.

LA CRÈME :

1. Ciseler 2 oignons nouveaux,
2. Faire suer les oignons dans l'huile d'olive,
3. Ajouter 250 g de lentilles corail et couvrir à fleur avec de l'eau.
4. Mettre en cuisson.
5. Quand les lentilles sont craquantes, réserver 100 g au frais pour la salade.
6. Continuer la cuisson du reste des lentilles pour obtenir une texture fondante.
7. Mixer les lentilles fondantes, avec l'eau de cuisson et 15 cl de crème fraîche

liquide.

8. Assaisonner (sel/poivre)

LA CHANTILLY :

Épaissir au fouet 20 cl de crème liquide entière et l'assaisonner de pousses de fenouil ciselées, de sel et de zestes de citron.

LA SALADE :

1. Mélanger les 100g de lentilles craquantes avec un vert d'oignon ciselé, une pincée de gros sel, le jus d'un ½ citron, de l'huile d'olive, du poivre et une pincée de piment d'Espelette.
2. Émincer les radis finement.
3. Émincer les filets de truites fumée.

LE DRESSAGE :

1. Tailler et toaster une jolie tranche de pain de lentilles
2. Couvrir la tartine de crème et de chantilly (préserver les deux préparations pour garder l'effet de texture et de goût) ;
3. Ajouter la truite et les radis émincés,
4. Pour la décoration vous pouvez ajouter des pousses de radis, des fleurs comestibles.

