

Salade de lentilles aux moules

Salade de lentilles aux moules

Difficulté : Facile

Temps de préparation : 30 minutes

Pour 6 personnes

Ingédients

500 g de lentilles vertes du Puy
24 grosses moules d'Espagne
250 g de lardons fumés
20 cl de vin blanc sec
1 échalote
20 g de beurre pour la sauce
1 cuillère à café de moutarde forte
1 cuillère à soupe de vinaigre
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/2 bouquet de ciboulette
sel poivre du moulin

Préparation

Mettez à cuire les lentilles dans de l'eau bouillante (aussi peu calcaire que possible). Au bout de 20 min, salez l'eau et poursuivez la cuisson 15 à 20 min (goûtez pour vérifier).

Pendant ce temps, lavez et ébarbez les moules. Pelez l'échalote, hachez-la, faites-la revenir au beurre dans une grande cocotte, ajoutez les moules, le vin blanc. Couvrez et faites-les ouvrir sur feu vif en secouant fréquemment la cocotte.

Faites revenir les lardons quelques minutes à sec dans une poêle. Egouttez les moules, et filtrez leur jus. Faites-le réduire à feu vif dans la cocotte et laissez refroidir. Décoquillez les moules, et composez des brochettes en alternant les moules et les lardons. Maintenez les brochettes tièdes sur une assiette posée sur un bain-marie et couverte de papier aluminium.

Préparez une vinaigrette avec du sel, du poivre, la moutarde, le vinaigre, l'huile d'olive et la ciboulette ciselée. Allongez de 3 ou 4 cuillères de jus de cuisson des moules, émulsionnez à la fourchette. Versez la sauce sur les lentilles égouttées, remuez délicatement. Posez les brochettes sur les lentilles, servez tiède ou froid (mais pas glacé).

Le bon accord vin

un côtes-du-ventoux 2002, Domaine Brusset

Notes personnelles