



## Salade de lentilles aux maquereaux et œuf mollet

UNE SALADE COMPLÈTE ET RÉCONFORTANTE



### INGRÉDIENTS

pour 18 parts environ

#### RECETTE

- > Filets de maquereaux au naturel = 1 poche 3/1
- > Lentilles cuites = 1 kg
- > Carottes cuites = 900 g
- > Œufs = 9
- > Oignon rouge = 4
- > Lardons fumés = 900 g
- > Ciboulette = 2 bottes
- > Persil (q.s.p.)
- > Vinaigre de vin rouge ou cidre (q.s.p.)
- > Huile d'olive (q.s.p.)
- > Poivre du moulin (q.s.p.)
- > Fleur de sel (q.s.p.)

### LES FILETS DE MAQUEREAUX AU NATUREL

Conditionnement poche 1760/1400 g



### Préparation

- > Ciseler les herbes. Éplucher les oignons et les émincer finement. Réserver.
- > Faire dorer les lardons dans une poêle avec un peu d'huile. Ajouter les lentilles, les carottes, mélanger puis ôter du feu.
- > Émulsionner de l'huile d'olive avec un peu de vinaigre. Ajouter cette sauce aux lentilles avec les herbes ciselées, bien mélanger et réserver.
- > Faire cuire les œufs dans l'eau bouillante pour qu'ils soient mollets. Les tremper dans l'eau froide avant de les écaler.

### Dressage

- > Disposer la salade de lentilles dans des assiettes creuses avec les œufs et l'oignon émincé.
- > Répartir les filets de maquereaux. Saler et poivrer selon votre goût. Déguster.

### Déclinaisons

- > Cette salade peut se déguster froide ou juste tiède, avec un bon pain toasté.



La qualité a un nom