LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Salade tiède de lentilles du Puy, betteraves rôties et vinaigrette aux Baies Mang Tang

Les Baies Mang Tang apportent ici une touche lumineuse et inattendue: légèrement concassées et infusées dans une vinaigrette tiède, elles délivrent des notes de verveine citronnée qui réveillent la douceur des betteraves rôties. Cette salade tiède marie la texture fondante et terreuse des lentilles du Puy, le croquant discret d’un oignon frais, et le crémeux émietté d’un chèvre frais. Idéale pour un déjeuner de semaine convivial ou un dîner simple entre amis, elle se prépare sans prétention mais avec des gestes précis pour préserver les arômes. En bouche, l’équilibre sucré-salé et la fraîcheur zestée font de chaque cuillère un petit accord gourmand et rassurant.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**25 min**	**45 min**	**facile**

Ingrédients

- 200 g de lentilles du Puy
- 3–4 betteraves rouges moyennes, pelées et coupées en cubes
- 100 g de chèvre frais émietté
- 1 petite échalote, émincée
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive douce
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre (tournesol ou pépin de raisin)
- 3 à 4 Baies Mang Tang, légèrement concassées
- 1 branche de persil plat, ciselée
- Sel et poivre du moulin
- Optionnel: 1 cuillère à café de miel liquide (pour adoucir)
- Quelques jeunes pousses ou mâche pour servir

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Baies verveine ou Baies Mang Tang

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200°C (chaleur tournante si possible). Mélange les cubes de betterave avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, une pincée de sel et de poivre. Étale sur une plaque recouverte de papier cuisson et rôtis 30–35 minutes jusqu'à tendreté et légère caramélisation.

Rince les lentilles à l'eau froide. Porte 600 ml d'eau salée à ébullition, ajoute les lentilles et laisse cuire 18–20 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore fermes. Égoutte et réserve.

Pendant la cuisson, prépare la vinaigrette: chauffe légèrement 3 cuillères à soupe d'huile d'olive avec l'huile neutre dans une petite casserole (juste tiède, ne pas frémir). Ajoute 3 à 4 Baies Mang Tang concassées, couvre et laisse infuser 5 minutes hors du feu.

Filtre rapidement l'huile infusée au-dessus d'un bol (ou laisse les baies si tu préfères plus d'arôme). Ajoute la moutarde, le vinaigre de cidre, la moutarde, l'échalote émincée, le miel si utilisé, sale et poivre. Fouette pour émulsionner.

Mélange les lentilles encore tièdes avec la moitié du persil ciselé et une cuillère à soupe d'huile d'olive si besoin. Incorpore les betteraves rôties tièdes et nappe du reste de vinaigrette tiède.

Dispose la salade dans un plat de service ou dans des assiettes, émiette le chèvre frais par-dessus, parsème du persil restant et de quelques Baies Mang Tang entières ou concassées pour la décoration. Sers tiède, laisse la vinaigrette s'imprégner quelques minutes.

Le conseil des Épices Curieuses

Concasse très légèrement les baies au mortier juste avant infusion; évite de les écraser complètement pour conserver leur finesse. Pour un goût plus marqué, laisse infuser 10 minutes mais filtre avant d’émulsionner.