LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Salade tiède de lentilles du Puy, betteraves rôties & vinaigrette clémentine-piment

salade tiède lentilles et betteraves rôties : cette salade tiède de lentilles du Puy marie la terre douce des légumes rôtis à la fraîcheur acidulée d’une vinaigrette à la clémentine et piment. La texture fondante des lentilles encore chaudes contraste avec les cubes de betterave caramélisés, le crémeux du fromage de brebis et le croquant des noix. Quelques gouttes de Sauce Piquante Crazy Bastard - Trinidad Scorpion & Clémentine apportent une pointe d’agrume relevée et une chaleur soutenue qui enrobe l’ensemble sans l’écraser. Idéale pour un repas convivial en automne ou pour accompagner un plateau de fromages, cette salade se prépare à l’avance et se sert tiède pour garder toute la chair des saveurs.

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

Ingrédients

- 250 g de lentilles du Puy, rincées
- 600 g de betteraves rouges crues, pelées et coupées en cubes (ou 3 betteraves moyennes)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive, plus un filet pour servir
- 1 petit oignon rouge, émincé finement
- 2 clémentines (zeste + 1 jus), pelées et quelques segments réservés
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à café de moutarde douce (Dijon)
- 1 c. à soupe de miel liquide ou sirop d'érable
- 1 cuillère à café (≈5 ml) Sauce Piquante Crazy Bastard - Trinidad Scorpion & Clémentine
- 100 g de fromage de brebis (type Ossau-Iraty ou rugueux), émietté
- 50 g de noix concassées, légèrement toastées
- Une grosse poignée de mâche ou de roquette
- Sel marin et poivre noir du moulin

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sauce Piquante Crazy Bastard - Trinidad Scorpion & Clémentine 100ml

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C. Dans un grand bol, mélange les cubes de betterave avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Étale-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et rôtis 30–35 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés.

Pendant ce temps, porte à ébullition une casserole d'eau salée. Ajoute les lentilles et fais-les cuire 18–20 minutes: elles doivent être tendres mais fermes. Égoutte-les et réserve-les dans la casserole hors du feu pour qu'elles restent tièdes.

Dans une petite poêle, toque légèrement les noix à sec 2–3 minutes pour exhaler les arômes, puis laisse-les refroidir et concasse-les grossièrement.

Prépare la vinaigrette: dans un bol, émulsionne la moutarde, le miel, le vinaigre de vin blanc, le jus et le zeste d'une clémentine, et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoute 1 cuillère à café (≈5 ml) de Sauce Piquante Crazy Bastard - Trinidad Scorpion & Clémentine, mélange bien et goûte. Ajuste le sel, le poivre et si tu le souhaites augmente le piment progressivement (jusqu'à 1 c. à soupe au total pour les amateurs de piquant).

Mélange ensuite les lentilles encore chaudes avec l'oignon rouge émincé, la moitié des noix et la moitié du fromage émietté. Ajoute les betteraves rôties tièdes et verse la vinaigrette: mélange délicatement pour enrober sans écraser les betteraves.

Dispose la mâche ou la roquette dans un grand plat de service ou quatre assiettes creuses. Répartis la préparation tiède dessus, parsème du reste de fromage et de noix. Ajoute quelques segments de clémentine pour une touche de fraîcheur et un filet d'huile d'olive crue.

Sers la salade tiède, en veillant à ce que chaque portion ait un peu de lentilles, de betterave, de fromage et de noix. Propose éventuellement un peu plus de Sauce Piquante à table pour ceux qui veulent renforcer la chaleur.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour un résultat plus rapide, utilise des betteraves précuites du commerce et rôtis-les légèrement au four pour caraméliser la surface. Si la vinaigrette semble trop piquante, ajoute une cuillère à soupe d'huile d'olive ou un peu de yaourt végétal pour adoucir sans perdre l'acidité de la clémentine.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com

La recette en ligne

Le produit