Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Salade tiède de lentilles vertes, betteraves rôties & huile Tomate & Basilic

Cette salade tiède de lentilles vertes marie la tenue rustique des lentilles du Puy à la douceur caramélisée des betteraves rôties, relevées d’une huile parfumée Tomate & Basilic. La texture tendre mais ferme des lentilles se mêle aux morceaux fondants de betterave et au croquant des noix, tandis que le fromage frais apporte une note lactée. Idéale pour un dîner en famille ou un repas à emporter, elle se sert tiède pour mieux libérer les arômes. En quelques gestes simples tu obtiens un plat complet, généreux et lumineux, parfait pour les soirs d’automne quand on cherche réconfort et fraîcheur aromatique.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**20 min**	**50 min**	**facile**

Ingrédients

- 300 g de lentilles vertes (type Lentilles du Puy), rincées
- 600 g de betteraves crues, pelées et coupées en quartiers
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive + 1 cuillère à soupe pour rôtir
- 1 cuillère à café de Tomate & Basilic (voir dosage)
- 2 échalotes, finement émincées
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable
- 100 g de feta émiettée (ou chèvre frais selon goût)
- 50 g de noix grossièrement hachées et torréfiées
- 2 cuillères à soupe de persil plat ciselé
- Sel et poivre du moulin

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Tomate & Basilic

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C (chaleur tournante de préférence). Dans un grand bol, mélange 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le miel, une pincée de sel, du poivre et 1/2 cuillère à café de Tomate & Basilic. Ajoute les quartiers de betterave, mélange bien et répartis sur une plaque recouverte de papier cuisson. Rôtis 35–40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement caramélisées.

Pendant ce temps, porte une grande casserole d'eau salée à ébullition. Fais cuire les lentilles 20–25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore fermes. Égoutte-les et réserve un peu d'eau de cuisson si besoin pour détendre la vinaigrette.

Prépare l'huile infusée Tomate & Basilic: dans un petit bol, verse 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et ajoute 1/2 cuillère à café de Tomate & Basilic. Laisse infuser 5 à 10 minutes puis filtre si tu veux une huile claire, ou garde les herbes pour plus de texture.

Dans un saladier, fouette la moutarde, le vinaigre, les échalotes émincées, sel et poivre. Ajoute progressivement l'huile infusée en filet pour émulsionner. Si la sauce paraît trop épaisse, détends-la avec 1 à 2 cuillères à soupe d'eau de cuisson des lentilles.

Mélange les lentilles encore tièdes avec la moitié de la vinaigrette pour qu'elles s'imprègnent. Ajoute les betteraves rôties, la feta émiettée, les noix torréfiées et le persil. Goûte et rectifie l'assaisonnement.

Dresse la salade tiède dans un plat de service. Termine par un filet de la vinaigrette restante, une petite pincée finale de Tomate & Basilic pour la fraîcheur et un tour de moulin à poivre. Sers tiède ou à température ambiante.

Le conseil des Épices Curieuses

Ajoute les betteraves chaudes directement sur les lentilles tièdes pour libérer encore plus d'arômes; torréfie rapidement les noix à la poêle pour renforcer le croquant.