

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Salade de lentilles corail, poulpe et haricots rouges



[Mag 21 salade poisson](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients Pour 4 personnes

- 200 g de lentilles corail
- 1 petite boîte de haricots rouges cuits
- 160 g de poulpe
- 1 poivron noir ou rouge
- 1 bulbe de fenouil
- 2 aillets ou 1 gousse d'ail
- 1/2 bocal d'anchois
- 20 olives violettes

- QS huile d'olive noire
- 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 c. à s. de chaï + 1 c. à c. pour l'assaisonnement final

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Dans la soupière ou un compartiment du Trio Grand Chef du Vitaliseur faites cuire les lentilles dans 1 volume d'eau pendant 6 minutes. Égouttez et réservez.
3. Sur le tamis, déposez les tentacules de poulpe pour 20 minutes de cuisson et réservez.
4. Égouttez et rincez les haricots rouges et réservez.
5. Coupez en morceaux le poivron et réservez.
6. Coupez le fenouil en fines lamelles et réservez.
7. Émincez l'aillet et réservez.
8. Coupez les tentacules de poulpe en petits tronçons et réservez.
9. Rincez les anchois et les olives puis réservez.
10. Mixez le chaï et réservez.
11. Faites une vinaigrette avec l'huile, la moutarde, le piment d'Espelette et la cuillerée à soupe de chaï.
12. Disposez dans les bols des pointes de 4 cm de lentilles. Déposez joliment les tronçons de poulpe. Intercalez les anchois et les olives puis décorez avec les rondelles de fenouil. Relevez avec l'aillet et assaisonnez avec le chaï. Arrosez généreusement avec la vinaigrette.

Cette recette a été réalisée par la cheffe Sandra Dalloz pour le magazine 95° #21 spécial salades.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

Facebook

Pinterest

Instagram