CUISINE

Vent des Îles, par l'intermédiaire de Kévin, Responsable du Pôle Adultes Seniors Développement Solidaire et Citoyen, vous propose une nouvelle recette de cuisine !

Pavé de Saumon aux lentilles cuisinées à l'Auvergnate

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 pavés de saumon
- 350g de lentilles vertes du Puy
- 1 oignon piqué
- 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- de la graisse de canard
- 1 cuillère à café de mélange de poivre et baies concassées
- du gros sel gris

1 Pelez l'oignon et piquez-le avec des clous de girofle.
2 Mettez les lentilles dans un faitout, couvrez d'eau froide à hauteur et ajoutez l'oignon et le bouquet garni. Laissez cuire 25 minutes à couvert et salez en fin de cuisson.
3 Pendant ce temps, déposez les pavés de saumon dans une poêle anti-adhésive chaude, côté peau contre le fond. Faites-les griller 5 à 6 minutes à feu moyen. Retournez-les, éteignez le feu et comptez juste 1 minute de cuisson sur le côté chair.
4 Egouttez les lentilles, ôtez l'oignon et le bouquet garni. Servez en accompagnement des pavés de saumon assaisonnés de poivre, baies concassées et de gros sel.

Pour encore plus d'Auvergne dans ce plat, faites revenir vos lentilles dans de la graisse de canard après la cuisson de celles-ci.

Bon Appétit !