



Salade de lentilles au jambon fumé et sauce au chèvre

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
298 kcal	11,0 g	4,56 g	25,7 g	14,6 g	17,6 g	1,46 g
15%	12%	10%	5%	16%	33%	29%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
20 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- Quelques feuilles de chêne
- 30g de lentilles sèches vertes
- 20g de fromage de chèvre frais
- 2 carottes
- 1 tranche de Bresaola
- 1 cuillère à soupe de crème allégée (7 % MG)
- ½ échalote
- ½ cube de bouillon de légumes
- ½ cuillère à café de thym séché
- 1 cuillère café d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

1. Préchauffez le four à 220°.
2. Faites cuire les lentilles dans une grande casserole d'eau salée à l'aide d'½ cube de bouillon de légumes pendant 20 à 25 minutes.
3. Dans une autre casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition.
4. Coupez la carotte en deux dans le sens de la largeur et coupez-la en frites d'une épaisseur de 1 cm maximum. Faites cuire les frites de carotte dans la casserole 3 à 5 minutes à couvert. Puis égouttez-les. Disposez les frites de carotte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mélangez avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Enfouez-les 10 à 15 minutes.
5. Découpez le jambon en fines lamelles.
6. Épluchez et émincez finement l'échalote.

Préparation

7. Réalisez la sauce en mélangeant la crème allégée et le chèvre de manière homogène, assaisonner de poivre et de thym séché. Mélanger les lentilles à la sauce.
8. Dressez l'assiette avec les feuilles de chêne en ajoutant par-dessus les lentilles, les frites de carottes ainsi que les fines lamelles de jambon. Dressez l'assiette avec les feuilles de chêne en ajoutant par-dessus les lentilles, les frites de carottes ainsi que les fines lamelles de jambon.