

# Salade de lentilles aux herbes et légumes d'été grillés



SERVI AVEC  
HILHA AOC SAINT MONT



PRÉPARATION  
30 min

CUISSON  
1 h



DIFFICULTÉ  
facile



POUR  
4 personnes



200gr de lentilles vertes

—

100gr de Feta

—

2 poivrons

—

2 courgettes

—

2 aubergines

—

250gr de tomates cocktail

—

1 oignon rouge

—

1 échalote

—

1/2 botte de menthe

—

1/2 botte d'aneth

—

250gr de fraises

—

Gingembre moulu

—

Poivre

—

Sucre

—

Huile d'olive

—

Vinaigre balsamique

—

Sel / Fleur de sel

—

Piment d'Espelette

Préparer le chutney quelques heures à l'avance pour qu'il soit bien refroidi.

Porter à ébullition 50 gr de sucre et 50 gr de vinaigre balsamique jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Ajouter 150 gr de fraises fraîches en lamelles, l'échalote émincée, 1 cuillère à café de gingembre moulu et une pincée de sel. Cuire à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à ce que le chutney épaississe comme une confiture. Laisser refroidir et conserver au frais.

Rincer les lentilles vertes et les placer dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau. Démarrer la cuisson à l'eau froide, puis cuire 20 à 25 minutes. Saler en fin de cuisson. Égoutter et rincer à l'eau froide pour stopper la cuisson et garder les lentilles fermes.

Dans un grand récipient, verser 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 5 tours de moulin à poivre, 1 cuillère à café de sel fin. Ajouter l'oignon émincé avec les courgettes, aubergines et poivrons taillés en lamelles. Mélanger le tout pour bien enrober les ingrédients d'huile d'olive. Verser le mélange dans un grand plat allant au four et cuire pendant 40min. Toutes les 10 minutes, ouvrir le four pour remuer et évacuer la vapeur afin de permettre aux légumes de bien griller. 10 minutes avant la fin, ajouter les tomates cocktails coupées en 2.

Assaisonner les lentilles avec une pincée de fleur de sel, de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique (les lentilles aiment le vinaigre, ne pas hésiter à goûter et en rajouter si besoin). Ajouter les 2/3 des herbes aromatiques, la moitié des légumes grillés et mélanger.

Disposer dans un grand plat de service et ajouter le reste des légumes.

Émietter la Feta, disperser les fraises fraîches restantes coupées en 6 dans la longueur, répartir quelques cuillères de chutney et le reste des herbes fraîches.

Saupoudrer de piment d'Espelette et arroser avec un filet d'huile d'olive. ✖

Plaimont

Partagez vos  
meilleurs moments

D'autres recettes sur [www.plaimont.com](http://www.plaimont.com)

#PLAIMONT

