

# SALADE DE LENTILLES VERTE AU HADDOCK

## Ingrédients pour 4 personnes:

300 g de lentilles vertes,  
4 tomates, 1 oignon, 3 ou 4 clous de girofle, thym, laurier, sel, poivre.  
1/2 litre de lait,  
1 filet de haddock (assez gros et épais),  
1 ou 2 échalotes, persil, éventuellement aneth,  
vinaigre de vin (peut être parfumé en particulier à la framboise),  
huile d'arachide (ou toute autre, neutre; éviter l'huile d'olive).

## Préparation

- ✚ Eplucher l'oignon et les échalotes; hacher très finement les échalotes; piquer l'oignon entier de trois ou quatre clous de girofles.
- ✚ Préparer les pétales de tomates : couper en quatre une tomate crue, enlever les pépins et les cloisons pour obtenir quatre pétales.

## Cuisson des lentilles

- ✚ Verser les lentilles dans l'eau froide; faire chauffer jusqu'à frémissement en remuant de temps en temps. Laisser frémir; quand l'eau est teintée, égoutter les lentilles. Verser à nouveau les lentilles dans l'eau froide, ajoutez-y l'oignon piqué de clous de girofle, un bouquet ficelé de thym et de laurier, du sel et du poivre. Faire chauffer jusqu'à ébullition. Laisser cuire 15 à 20' environ en remuant de temps en temps.

## Cuisson du haddock

- ✚ Pour pocher le filet de haddock, posez-le dans un plat, peau visible, couvrez-le de lait, porter à ébullition et laisser frémir quelques minutes. On peut retourner le poisson en cours de cuisson.

## Dégustation

- ✚ Préparer une vinaigrette en mélangeant le vinaigre, l'huile, les échalotes et le persil haché très finement, l'aneth selon le goût. Saler, poivrer. Retirer l'oignon et le bouquet, transférer les lentilles avec une écumoire dans un bol, versez-y la vinaigrette et mélanger bien.

✚ Dans chaque assiette, poser une louche de lentilles au centre, puis le filet de haddock coupé en quatre en laissant la peau. Décorer éventuellement avec trois ou quatre pétales de tomates autour de ce centre. Servez tiède. Remarques :

1. Les lentilles peuvent être cuites la veille et réchauffées au four à micro-ondes.
2. Le filet de haddock peut être coupé avant le pochage.
3. On peut cuire les lentilles dans un bouillon, voire utiliser un peu de fumet.
4. On peut réaliser un velouté de lentilles en mixant ces dernières avec de la crème, et servir en parsemant de copeaux de haddock.

Recettes réalisées pour l'A.A.M.M.L.R.