

Salade béluga betterave & orange

SALADE · AL DENTE · SANS GLUTEN · RÉF. SAL1

✓ Sans gluten

GLUTEN
Sans gluten ✓LÉGUMINEUSE
Lentille béluga QCCUISSON
14-16 min · al denteDLC
4 jours au froid

INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

Lentilles béluga QC cuites — 300 g Betteraves rôties en cubes — 200 g Orange en suprêmes — 1 orange
Oignon rouge émincé fin Roquette ou épinards — 60 g **ETVG froid en garniture — 80 g (opt.)**

VINAIGRETTE ORANGE-MOUTARDE

Jus d'orange — 3 c.s. Vinaigre de cidre — 1 c.s. Moutarde de Dijon — 1 c.c. Huile d'olive — 3 c.s. Sel, poivre

PRÉPARATION

- 1 Cuire les lentilles béluga 14-16 min à frémissement, départ eau froide. Choc thermique. Égoutter.
- 2 Assaisonner les lentilles encore tièdes avec la moitié de la vinaigrette — elles absorbent mieux à chaud.
- 3 Disposer roquette, betteraves, suprêmes d'orange et oignon rouge. Ajouter les lentilles assaisonnées.
- 4 Finir avec le reste de la vinaigrette. ETVG froid en surface si désiré.

Pont culturel : Cette combinaison betterave-orange-lentille est présente dans la cuisine scandinave et méditerranéenne. La lentille béluga du Québec remplace fidèlement la lentille du Puy en termes de tenue. Excellente en bar à salade ou en bol à emporter.

VARIANTES

+ Noix de Grenoble + Fromage de chèvre végétal Vinaigrette balsamique + Grenade en grains