

## Duo de lentilles et épeautre, vinaigrette exotique



Coût :

€ € €

### Ingrédients pour 1 personne

Référence	Ingrédients	Quantité
215503	Epeautre et lentilles corail 2,5 kg Minute Bonduelle	50 Gramme
54788	Fèves pelées 1 kg	50 Gramme
279872	Cubes de mangue 20 x 20 - 1 kg Bon&Engagé	50 Gramme
58027	Féta AOP en bloc 22% MG 1 kg	30 Gramme
82862	Petit pain finedor© recette Lenôtre précuit sur sole 45 g	1 Pièce
	Lentilles corail	50 Gramme
	Fruits de la passion	50 Gramme
	Brin de coriandre	1 Pièce
	Thym	1 Pluche
	Graines de tournesol	5 Gramme
	Vinaigre balsamique à la pomme	0.01 Litre
	Huile d'olive	0.01 Litre
	Sel fou. safran	PM
	Sel, poivre	PM

### Etapas de préparation

- Mixer les cubes de mangue puis ajouter la pulpe de fruits de la passion.
- Ajouter les pistils de safran puis les graines de tournesol préalablement torréfiées.
- Assaisonner : sel et poivre.
- Ajouter le vinaigre balsamique à la pomme, l'huile d'olive et la coriandre concassée. Vérifier l'assaisonnement et réserver.

## Duo de lentilles et épeautre, vinaigrette exotique

- 5 Mettre en marinade les lentilles corail, l'épeautre, les fèves et les cubes de tofu dans la sauce préalablement préparée. Laisser reposer 2 heures. Tailler les baguettes en sifflets puis les faire dorer dans de l'huile d'olive. Saupoudrer de sel fou.
- 6 Dresser, en finition : pluche de thym.

### L'astuce du Chef

---



Utiliser les fruits (cubes de mangues, ananas extra sweet, melon...) comme base de sauce dans la cuisine veggie apporte le côté frais et légèrement sucré.

Il est possible de casser le « sucré » des fruits en travaillant sur une base de gastrique avec des vinaigres plus ou moins forts.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid