


Salade de lentilles et céleri-rave rôti

CARIBOU

Recette de Julie Aubé - Photo de Rachel Ouellette
Magazine Caribou - cariboumag.com

 6 portions

INGRÉDIENTS

Salade

4 tasses (1 litre) de dés de céleri-rave pelé de 1-1,5 cm

2 c. à soupe (30 ml) d'huile de tournesol

1/4 c. à thé (1 ml) de sel

1 tasse (250 ml) d'eau (ou de bouillon)

1/2 tasse (125 ml) de lentilles québécoises sèches (vertes ou beluga)

2 tasses (500 ml) de pousses au choix

2 pommes en dés de 1-1,5 cm



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C) et tapisser une plaque d'un tapis de cuisson ou papier parchemin.
2. Sur la plaque, mélanger les cubes de céleri-rave avec l'huile et le sel jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Cuire environ 30 minutes en remuant délicatement après 20 minutes de cuisson. Laisser tempérer ou réfrigérer. (Voir Note)
3. Pendant ce temps, dans une casserole, porter l'eau (ou le bouillon) à ébullition et y plonger les lentilles: baisser le feu et laisser cuire environ 15 minutes ou jusqu'à tendreté. Égoutter le surplus de liquide. Laisser tempérer ou réfrigérer. (Voir Note)
4. Pendant ce temps, dans un gros bol, préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients sauf l'huile. Ajouter l'huile en filet en fouettant. Goûter et ajuster l'assaisonnement.
5. Lorsque les lentilles et les légumes sont tempérés, les ajouter dans le bol avec les dés de pommes et les pousses et touiller délicatement.

Vinaigrette

1 c. à thé (5 ml) de moutarde à l'ancienne

1 c. à thé (5 ml) de miel

2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de cidre ou autre vinaigre local

1 c. à soupe (15 ml) d'agastache séchée (feuilles/fleurs) - Voir astuce

3 c. à soupe (45 ml) d'huile de tournesol

1/4 c. à thé (1 ml) de sel

Une grosse pincée de piment Gorria

NOTE

Prévoyez entamer cette recette environ 2 heures avant de la servir (pour cuire les ingrédients, puis les laisser tempérer). On peut y songer le soir pour les lunchs du lendemain, ou le midi pour le soir.

ASTUCE

Il est possible de se procurer l'agastache séchée dans certains commerces qui mettent les saveurs locales à l'honneur, sinon en ligne. Gageons toutefois que plusieurs jardiniers ont sous la main de l'agastache séchée issue de leurs récoltes. C'est mon cas: cette magnifique vivace adorée des pollinisateurs est comestible, des feuilles aux jolies fleurs mauves. Sa saveur, caractérisée par des notes mentholées et anisées, est toutefois bien unique, et mérite d'être ajoutée à notre palette pour le plaisir de la variété! Cela dit, en attendant d'en trouver, votre vinaigrette sera délicieuse sans l'agastache, ou en optant pour d'autres aromates de proximité à votre goût.

VARIANTE

Il est possible de remplacer les pousses en tout ou en partie par des légumes de saison en chiffonade ou hachées finement. Au début de la saison froide, on pourrait intégrer les dernières feuilles de kale hachées, ou encore des épinards émincés qui sont parfois livrés dans les paniers bio en début d'hiver, puis tôt au printemps.