

LENTILLES, FRAISES ET TANAISIE



Ingrédients pour 6 personnes (en entrée) ou 24 à 30 verrines

Ingrédient	Quantité
lentilles blondes	180 grammes
Fraises	350 grammes (privilégiez les fraises d'un producteur local)
Huile d'olive	8 càs
citron	4 càs (1 citron jaune devrait suffire)
Citron vert	2 càs (1 citron vert)
Feuilles de tanaïs	2 feuilles
sel	(quantité souhaitée)
poivre	(quantité souhaitée)
Gingembre en poudre	1 càc
vinaigre balsamique	2 càs

Préparation

1. Faites cuire les lentilles blondes dans une casserole d'eau bouillante (non salée) selon le temps indiqué sur l'emballage. Veillez à ne pas trop les cuire, préférez-les encore al dente. Égouttez-les et laissez les refroidir, puis placez les au réfrigérateur le temps de préparer les autres ingrédients.

2. Pressez les citron jaune et vert. Réservez leur jus dans deux bols séparés.

3. Réalisez votre vinaigrette avec les quantités de citron, d'huile et les épices recommandées (sel, poivre, gingembre). Adaptez la à votre goût en ajoutant plus ou moins de citron, plus ou moins d'huile, sel, poivre, gingembre en poudre. Réservez-la au frigo.

4. Ciselez menu les 2 feuilles de tanaïs et réservez au frigo.

5. Lavez, égouttez les fraises. Détaillez-les en petits cubes (8mm*8mm environ). Assaisonnez-les du vinaigre balsamique.

6. Mélangez les lentilles froides, les cubes de fraises, et assaisonnez de la vinaigrette. Ajouter les feuilles ciselées de tanaïsie, petit à petit, selon votre goût. Attention, la tanaïsie est amère.

7. Dégustez aussitôt.

8. Recommandations : * Évitez de couper les fraises à l'avance, au risque de les voir s'abîmer au frigo. * Dégustez bien froid * Retrouvez une variante de cette recette : le tartare de veau, fraises et tanaïsie
