



Salade de lentilles à l'Ortolan



Plat



15 min



4 personnes

Le produit qu'il vous faut



L'Ortolan



Les ingrédients

- 1 Ortolan
- 200g de lentilles vertes
- 2 concombres
- 2 avocats
- ½ oignon piqué de 4 clous de girofle
- 2 feuilles de laurier
- 20cl de vinaigrette
- Pickles d'oignons**
 - 2 oignons rouges
 - 10cl de vinaigre
 - 20cl d'eau
 - 50g de sucre



La préparation

Pickles d'oignons

- Eplucher les oignons rouges, les découper en fines lamelles et les placer dans un bocal en verre.
- Porter à ébullition l'eau, le vinaigre et le sucre. Verser ce mélange encore chaud sur les oignons.
- Filmer et les placer au frais pendant 4h.

Salade

- Faire cuire les lentilles (comme indiqué sur leur emballage) avec le laurier et l'oignon piqué.
- Egoutter et verser dans un saladier, puis ajouter la vinaigrette pendant qu'elles sont encore chaudes.
- Découper des tranches d'Ortolan.
- Découper le concombre et l'avocat en petits cubes.
- Ajouter l'Ortolan, le concombre, l'avocat et quelques pickles d'oignons à la préparation.