

Salade de langoustines et foie gras aux lentilles du Puy

Préparation 20 mn

Cuisson 35 mn

Les ingrédients pour 6 personnes :

18 langoustines

500 g de foie gras cru (je n'ai pas pesé compter 6 belles escalopes de foie gras cru)

300 g de lentilles du Puy (200 g sont suffisants)

200 g de haricots verts

100 g de salades mélangées (roquette, laitue....)

1 oignon piqué de 2 clous de girofle

3 c à s de vinaigre balsamique (j'en ai mis plus)

Ciboulette

1 bouquet garni

Sel et poivre du moulin

Rincer les lentilles et les mettre dans une casserole avec l'oignon et le bouquet garni. Couvrir d'eau froide et porter à ébullition. Cuire 20 à 25 mn jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Saler en fin de cuisson. Faire cuire les haricots verts effilés dans de l'eau bouillante salée 10 mn environ, les garder un peu fermes (si vous prenez des surgelés se référer aux indications du paquet).

Décortiquer les langoustines en laissant le dernier anneau.

Saler et poivrer les escalopes de foie gras. Chauffer à feu vif une poêle antiadhésive et dorer les escalopes 1 mn de chaque côté, réserver sur une assiette au chaud.

Dans la même poêle laisser cuire les langoustines 2 à 3 mn sur feu moyen dans la graisse du foie gras (si votre foie gras a rendu beaucoup de gras en retirer un peu). Déglacer la poêle avec le vinaigre balsamique en décollant bien les sucs de cuisson.

Répartir sur les assiettes les feuilles de salades lavées et essorées avec les haricots verts et les lentilles. (pour les lentilles je les ai d'abord mélangées avec un peu de vinaigre balsamique et j'ai poivré). Déposer les langoustines et le foie gras, arroser avec le jus de cuisson et décorer de ciboulette ciselée et éventuellement de quelques pincées de fleur de sel. Servir sans attendre.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>