




## Salade de lentilles à l'huile de noix traditionnelle

Recette de Brigitte Streiff, Team Building Culinaire, Avenches

### Ingrédients (4 pers.)

- 200 g de lentilles vertes du pays « Perline » ou « Sauverny »
- 4 à 8 abricots frais (ou 1 pomme) coupés en petits morceaux
- 10 abricots secs détaillés en petits morceaux
- 1 oignon rouge haché
- 1 dizaine de noix concassées
- 1 c. à s. de ciboulette ciselée
- 1 c. à s. d'estragon haché
- 1 c. à s. de persil haché
- 4 c. à c. de moutarde au miel
- 6 c. à s. de vinaigre de vin rouge
- 2 c. à s. d'huile de colza
- 2 c. à s. d'huile de noix traditionnelle 
- Sel, poivre, piment d'Espelette
- Quelques fleurs comestibles pour la décoration

### Préparation

1. Rincer les lentilles, les mettre dans deux fois leur volume d'eau froide (ne pas saler). Porter à ébullition et faire cuire pendant env. 20 minutes.
2. Préparer la vinaigrette avec la moutarde au miel, le vinaigre, les huiles, du sel, du poivre et du piment d'Espelette.
3. Goûter les lentilles en fin de cuisson. Elles doivent être encore un peu al dente.
4. Égoutter les lentilles et les assaisonner immédiatement à chaud avec la vinaigrette.
5. Ajouter ensuite les abricots (ou la pomme), les abricots secs, l'oignon, les noix et les herbes aromatiques.
6. Mettre la salade au frais (elle sera encore meilleure le lendemain).
7. Au moment de servir, décorer la salade avec les fleurs comestibles. C'est beau et c'est bon !

