

# Salade de lentilles sauce myrtilles

## Ingrédients pour 4 portions :



1 citron, non traité  
 1,2 kg de carottes violettes (ou de carottes normales)  
 Sel  
 Sucre  
 60 g de beurre  
 100 g de poireaux  
 250 g de lentilles vertes  
 50 ml d'huile d'olive  
 550 ml de bouillon de légumes  
 1 feuille de laurier  
 40 g de mâche  
 20 g de graines de chanvre (p. ex. disponible en magasin de produits diététiques, magasin biologique ou sur Internet)  
 200 g de pommes acides  
 40 g de sucre roux

80-100 ml de vinaigre de cidre  
 100 g de myrtilles sauvages du Canada 80 ml de jus de myrtilles  
 Poivre noir fraîchement moulu

## Préparation :

1. Préchauffer le four à convection naturelle à 175 °C (160 °C à chaleur tournante).
2. Laver le citron à l'eau chaude, puis le sécher. Râper le zeste finement et presser le jus. Laver les carottes, les éplucher et les couper dans la longueur en quatre ou en deux. Mettre les morceaux l'un à côté de l'autre dans un plat allant au four. Arroser de jus de citron et saupoudrer de sel et de sucre, puis recouvrir de 60 g de beurre en flocons. Couvrir le plat de papier d'aluminium et faire cuire au four pendant env. 40 minutes (vérifier la cuisson en goûtant).
3. Pour la salade, laver les poireaux, les couper en petits morceaux et les faire revenir dans de l'huile d'olive dans une casserole. Ajouter les lentilles et les faire revenir. Déglacer avec le bouillon et porter à ébullition avec la feuille de laurier. Faire cuire encore 20 minutes.
4. Laver la mâche et la passer à l'essoreuse. Faire griller les graines de chanvre dans une poêle sans graisse.
5. Faire cuire le sucre dans une autre casserole jusqu'à ce qu'il caramélise, déglacer avec le vinaigre et le jus de myrtille et faire blondir le caramel. Ajouter le vinaigre caramélisé avec les myrtilles aux lentilles cuites, assaisonner avec du sel, du poivre et éventuellement du vinaigre. Servir avec les carottes, la mâche et les graines de chanvre.

Wild Blueberry Association of North America  
 Contact : C'est dit, c'est écrit ! 5, rue Laugier, 75017 Paris  
 Téléphone : n° 01 58 56 66 66

E-Mail : [info@myrtilles-sauvages.fr](mailto:info@myrtilles-sauvages.fr)  
 Fax : n° 01 58 56 66 67  
 Crédit photo : myrtilles sauvages du Canada  
 Reproduction gratuite  
 Prière de fournir deux exemplaires

**Temps de préparation** : env. 35 minutes

**Temps de cuisson au four** : 40 minutes

**Nutritionnels par portion:**

Energie: 620 kcal / 2600 kJ

Protéines: 21 g

Lipides: 31 g

Glucides: 68 g

**Wild Blueberry Association of North America**  
Contact : C'est dit, c'est écrit ! 5, rue Laugier, 75017 Paris  
Téléphone : n° 01 58 56 66 66

E-Mail : [info@myrtilles-sauvages.fr](mailto:info@myrtilles-sauvages.fr)  
Fax: n° 01 58 56 66 67  
Crédit photo : myrtilles sauvages du Canada  
Reproduction gratuite  
Prière de fournir deux exemplaires