



Lentilles Vertes du Puy façon risotto, au fenouil et Flétan fumé.

Ingrédients pour 4 personnes :

250 g de lentilles vertes du Puy
1 bulbe de fenouil
½ oignon
1 petite échalote
150 à 200 g de flétan fumé(*)
Sel, poivre
1 pincée de curcuma (facultatif)
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
20 g de beurre
20 cl de vin blanc

Pour le bouillon

1 cuillerée à soupe de fumet de poisson
1 carotte
Du thym, du laurier.
Les tiges du bulbe de fenouil
1 oignon
2 à 3 grains de poivre
2 litres d'eau

Ou

2 à 3 cubes de bouillon de légumes
Et une cuillère à soupe de fumet de poisson
2 litres d'eau
Portez tout à ébullition et conservez au chaud.

Salade de fenouil

Reste du bulbe de fenouil
1/2 cuillère à soupe de vinaigre de cidre,
1 cuillère à soupe d'huile d'olive,
½ orange (bio non traitée).
Sel et du poivre

(*) Si vous ne trouvez pas de flétan vous pouvez utiliser du saumon fumé, ou du haddock, ou de la truite fumée.

Recette

Nettoyer le bulbe de fenouil, coupez les tiges qui serviront au bouillon, réservez le plumet qui serviront à la salade d'accompagnement et à la décoration et le bulbe qui servira pour une partie au risotto de lentilles et le reste pour faire la salade d'accompagnement.

Bouillon : Epluchez et lavez tous les légumes. Coupez les grossièrement et les mettre dans l'eau bouillante non salée (les lentilles durcissent si elles sont salées et mettent plus de temps à cuire). Ajoutez la cuillère à soupe de fumet de poisson, le thym, le laurier et les grains de poivre. Faites cuire pendant environ 1h30 à couvert. Passer le bouillon au chinois et conservez au chaud.

Risotto : Ciselez l'oignon, l'échalote et deux feuilles de fenouil. Dans une casserole faites les revenir sans coloration dans le beurre et l'huile d'olive. Ajoutez les lentilles et remuez bien. Mouillez avec le vin blanc, lorsque le vin blanc est évaporé, ajoutez une ou deux louches de bouillon très chaud et attendez qu'il soit absorbé avant d'ajouter une nouvelle louche. Continuez jusqu'à ce que les lentilles soient cuites (moi je les aime légèrement croquantes) donc environ une vingtaine de minutes. N'oubliez pas de goûter en fin de cuisson et rectifiez l'assaisonnement (surtout que nous n'avons pas salé).

Salade : Pendant ce temps vous pouvez préparer la salade de fenouil en accompagnement. Préparer la vinaigrette : en mélangeant tous les ingrédients y compris le zeste d'orange et le jus. Emincez finement (à la mandoline si vous en avez une) le bulbe de fenouil, ajoutez un peu de plumet et assaisonnez le avec la vinaigrette à l'orange (attention le fenouil s'oxyde très rapidement).

Montage : posez un cercle dans une assiette, déposez une couche de lentilles en tassant un peu, une couche de flétan fumé, une couche de lentilles en tassant et terminer par le flétan (la couche de lentilles doit être plus épaisse que celle du flétan). Décorez avec le plumet de fenouil et servez avec la salade