

# safran oct8bre occitan

<http://www.oct8bre.fr>

recette et photographie de <http://annellenor.canalblog.com>

## SALADE LENTILLE CORAIL, CAROTTE, MIMOLETTE, AGRUMES & SAFRAN

### Ingrédients

Pour 2 personnes  
Préparation : 20 min  
Cuisson : 15 min

#### Salade :

100 g de lentilles corail  
1 tout petit oignon  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 dosette de safran  
1 pincée de quatre-épices  
2 petites carottes  
30 g de mimolette vieille  
sel  
poivre du moulin

#### Vinaigrette :

1 orange bio  
1/2 citron  
1/2 cuillère à café de moutarde forte  
1/2 cuillère à café de miel d'acacia  
2 cuillères à café d'huile d'olive  
1 pincée de piment d'Espelette  
sel  
poivre du moulin

#### Décor :

zeste d'orange bio (celle de la vinaigrette)  
sésame dorée  
coriandre fraîche

---

### Méthode

- Rincer les lentilles corail à l'eau froide, les égoutter.
- Eplucher et hacher finement l'oignon et le faire revenir dans la cuillère à soupe d'huile, dans une casserole antiadhésive et jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter le safran, le quatre-épices, poivrer. Mélanger puis ajouter les lentilles corail égouttées et 8 cl d'eau froide, couvrir et laisser cuire à feu très doux pendant 10-15 min environ, le liquide doit avoir été absorbé par les lentilles et elles doivent être fondantes. Saler légèrement.
- Pendant ce temps, préparer la vinaigrette : laver et brosser l'orange bio sous l'eau chaude, l'essuyer et en prélever le zeste, réserver. Presser l'orange pour en recueillir son jus. Dans un bol, mélanger la moutarde avec une pointe de sel, le poivre et le piment d'Espelette, ajouter le miel, le jus du demi citron, le jus d'orange et l'huile d'olive.
- Eplucher et râper finement les carottes. Les mélanger à la vinaigrette, réserver.
- Râper la mimolette comme les carottes.
- Créer la salade sur trois étages : répartir les lentilles tièdes sur deux assiettes, ajouter par dessus les carottes râpées en vinaigrette, parsemer de mimolette râpée, de zeste d'orange.
- Décorer de feuilles de coriandre fraîche et saupoudrer de sésame doré.

<http://www.oct8bre.fr/recettes+fr.html>