

Salade de chèvre au miel et sésame, épeautre et lentilles corail



60 min

Entrée



1,77€ ht/pers.

Pour 10 personnes

➤ Cuisson de l'épeautre

| | |
|----------------------------------|----------|
| Epeautre | 200g |
| Echalote entière taillée en deux | 20g |
| Gros sel (10g par litre d'eau) | 30g |
| Ail haché surgelé | 5g |
| Eau du réseau | 3 litres |

➤ Cuisson des lentilles corail

| | |
|----------------------------------|----------|
| Lentilles corail | 250g |
| Echalote entière taillée en deux | 20g |
| Ail haché surgelé | 5g |
| Eau du réseau | 2 litres |

➤ Vinaigrette miel curry

| | |
|----------------------------|------|
| Miel toutes fleurs liquide | 30g |
| Sel fin | 10g |
| Poivre noir moulu | 3g |
| Jus de citron vert | 120g |
| Huile de tournesol | 180g |
| Curry madras en poudre | 2g |

- La veille, faire tremper l'épeautre dans un grand volume d'eau froide.
- Le lendemain, égoutter l'épeautre, le rincer et le faire cuire dans une casserole avec 3 litres d'eau froide, 30g de gros sel, une échalote taillée en 2 et 5g d'ail haché surgelé. Laisser cuire pendant 45 minutes à petit bouillon en mélangeant de temps en temps, puis égoutter et rincer.
- En parallèle, dans une passoire, rincer les lentilles corail. Porter à ébullition une casserole de 2 litres d'eau, avec une échalote taillée en 2 et l'ail haché surgelé. Ne pas ajouter de gros sel pour ne pas ralentir la cuisson des lentilles. Verser les lentilles corail en pluie, puis laisser cuire à frémissement pendant 12 minutes, en remuant de temps en temps. Egoutter et rincer.
- Dans une calotte, déposer le miel, le sel fin, le poivre et le curry. Délayer avec le jus de citron vert, à l'aide d'un fouet. Monter la vinaigrette au fouet en versant progressivement l'huile de tournesol.

➤ **Confection des palets de chèvre au miel et sésame.**

| | |
|--|-------------|
| Palets de fromage de chèvre cuisson | 600g |
| Œuf entier | 60g |
| Miel liquide toutes fleurs | 80g |
| Sésame blond | 150g |

➤ **Dressage**

| | |
|------------------------|-------------|
| Salade roquette | 150g |
| Cerfeuil | 20g |

➤ **Astuce du chef**

- Dans une calotte, battre l'œuf avec le miel liquide toutes fleurs. Passer les palets de chèvre de 20g, un par un dans ce mélange miel et œuf, en enrobant que le dessous et les côtés de chaque palet de chèvre. Déposer ensuite chaque palet de chèvre à plat dans le sésame blond pour ne paner que le dessous et les côtés.
- Déposer ensuite ces palets de chèvre sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé, puis passer au four sec ventilé à 200°C pendant 3 minutes.
- Mélanger l'épeautre cuit avec les lentilles corail cuites. Assaisonner avec la vinaigrette miel curry. Dresser ce mélange sur une petite assiette creuse et disposer en surface 3 palets de chèvre au sésame et au miel. Agrémenter de quelques feuilles de roquette et cerfeuil.
- Il est possible de durcir légèrement les palets de chèvre en les passant 30 minutes au congélateur ou 10 minutes en cellule de surgélation, afin de rendre plus aisé l'enrobage de miel et de sésame.