

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.