



La Lentille
Verte du Puy
A O C

Livret recettes n°3

LA LENTILLE VERTE DU PUY CHOISIT SES VINS



Le plateau vellave est un pays de couleurs et de lumière. La terre est rouge, les forêts bleutées, les pierres noires, rouges ou blondes. Les paysans, ceux qui font le paysage vellave, ne pouvaient cultiver que des Lentilles Vertes du Puy. Ils ont su valoriser cette production si particulière en la développant et surtout en mobilisant les énergies nécessaires pour être reconnus par une Appellation d'Origine Contrôlée. Bien évidemment, aidés par les cuisiniers passionnés par ce



petit légume, leur démarche les conduit à explorer toutes les possibilités gourmandes. **Marier la Lentille Verte du Puy au vin** est une nouvelle étape. Mais pour les amoureux de la Lentille Verte du Puy, le plus important est de faire partager ces nouvelles expériences.

Eric Roux
Journaliste culinaire

La Lentille Verte du Puy choisit ses vins

L'avantage de la Lentille Verte du Puy est de pouvoir se consommer toute l'année, **on choisira donc les vins blancs, rosés ou rouges en fonction de la saison.**

Le vin doit apporter son "accent", sa "touche" à la préparation culinaire ; que cela soit pour un plat familial ou avec des recettes de grands chefs (artistes du goût), le vin doit être associé ou confronté au plat, il doit être le garant de l'harmonie et de l'équilibre du plat.

Ainsi, plus la recette est compliquée, plus le vin doit être simple, plus la recette est légère, plus le vin est léger, plus la recette est riche, plus le vin est tannique. Il paraît évident de privilégier les alliances régionales, de choisir un vin de terroir pour les repas à la bonne franquette ou un grand vin pour les soirs de fête.

Les goûts et les couleurs étant dans la nature, et en particulier dans les plats, ne pas hésiter à laisser parler votre cœur, votre instinct au moment du choix du vin. Pas de blocage, essayez l'inédit ! Moment exquis en perspective.

Alain Martin, œnologue



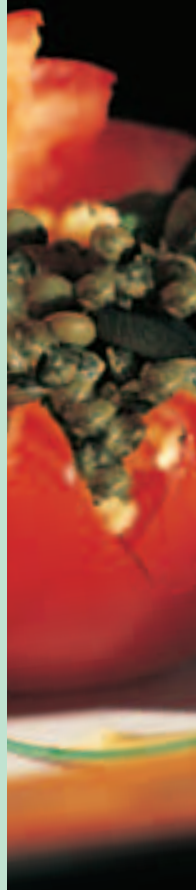
CUISSON RAPIDE DE LA LENTILLE VERTE DU PUY :



Mettre les Lentilles Vertes du Puy dans une casserole avec trois fois leur volume d'eau froide. Laisser cuire 20 à 25 minutes. Goûter, égoutter. Tout trempage est inutile sauf pour faire germer les Lentilles Vertes du Puy.

Sommaire

- *Soupe de Favouilles aux Lentilles Vertes du Puy* p. 4
- *Crème de Lentilles Vertes du Puy en Gaspacho à la Menthe fraîche, Mouillettes aux graines de Sésame* p. 5
- *Les petites Tomates farcies au Taboulé de Lentilles Vertes du Puy* p. 6
- *Terrine de Truites Fario et Saumon fumé aux Lentilles Vertes du Puy* p. 7
- *Mousse froide de Lentilles Vertes du Puy en fine Gelée Vinaigrette à la Noisette et Chips de Bacon* p. 8
- *Canard croisé aux Lentilles Vertes du Puy liées à la Tomme de Brebis, Gratin de Blettes* p. 9
- *Filet de Sandre au Bacon et Lentilles Vertes du Puy, sa Mousseline, Beurre au persil plat* p. 10
- *Fines aiguillettes de Saumon aux Lentilles Vertes du Puy et petits Oignons, Vinaigrette au vin rouge* p. 11
- *Crépinette de Saumon de Fontaine aux Lentilles Vertes du Puy Poitrine fumée et jus au Gingembre* p. 12
- *Omble chevalier, Lentilles Vertes du Puy au lard, bouquet de Girolles à la Sarriette, crème moussueuse aux Fines Herbes* . p. 13
- *Tartare de Truite au Caviar du Pauvre, Vinaigrette d'Agrumes* . p. 14
- *Pastilla de Pigeonneau aux Fruits secs, Fleurette et Blinis aux Lentilles Vertes du Puy* p. 15
- *Terrine de Girolles de Sologne et Canard aux Herbes et au jus de Lentilles Vertes du Puy* p. 16
- *Moelleux à la Lentille Verte du Puy, Cœur tendre Chocolat Blanc et Verveine du Velay* p. 17



Soupe de Favouilles aux Lentilles Vertes du Puy

Michel ROTH - M.O.F. Bocuse d'Or - RESTAURANT LASSERRE - 75000 PARIS

Pour 8 personnes

- 100 g de Lentilles Vertes du Puy
- 2 kg de favouilles ou étrilles (petits crabs)
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons moyens
- 2 poireaux émincés
- 3 cuill. à soupe de Marc de Provence
- 6 gousses d'ail écrasées
- 2 tiges de persil
- 3 tomates
- 6 tiges de fenouil sauvage
- 1 morceau gros comme l'index d'écorce d'orange
- 2 feuilles de laurier
- 2 cuillères à café de gros sel
- Poivre noir du moulin
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 2 pointes de couteau de safran
- 100 g de gruyère râpé

Regarder bien que toutes les favouilles ou étrilles (petits crabs) soient vivantes. Les rincer.

Dans un faitout assez important, verser 5 cuillères à soupe d'huile d'olive et faire légèrement blondir les oignons moyens et les poireaux émincés.

Vins conseillés

Vin de copains :

- Côteaux du Tricastin,
blanc ou rosé de Provence

Vin de fête : - Cassis blanc



Ajouter les gousses d'ail écrasées, le persil, les tomates concassées avec peau et graines, le thym, le fenouil, l'écorce d'orange, le laurier, tourner et mélanger. Ajouter 3 cuillères à café de gros sel, le poivre, le concentré de tomates pour la couleur.

Verser à nouveau 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, tourner en pliant les favouilles.

10 minutes après, ajouter 3 litres d'eau.

Cuire à petit feu 30 minutes, retirer le fenouil et l'écorce d'orange. Passer au moulin à légumes grosse grille et au chinois ensuite.

Remettre sur le feu, ajouter le safran et les Lentilles Vertes du Puy cuites préalablement, rectifier l'assaisonnement et servir à part le gruyère râpé ou parmesan en copeaux.



Crème de Lentilles Vertes du Puy en Gaspacho à la Menthe fraîche, Mouillettes aux graines de Sésame

Jacques et Laurent POURCEL - RESTAURANT LE JARDIN DES SENS - 34000 MONTPELLIER

Pour 12 personnes

- 200 g Lentilles Vertes du Puy
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 poireau
- 1 dl d'huile d'olive
- 1 dl de crème fraîche
- 1/2 litre de fond blanc de volaille
- 3 branches de menthe
- 3 gouttes d'extrait de menthe blanche
- 200 g de pâte à choux
- 50 g de gruyère râpé
- 50 g de graines de sésame
- Sel, poivre

Tailler les légumes en grosse brunoise. Les faire suer à l'huile d'olive, ajouter les Lentilles Vertes du Puy, assaisonner, ajouter le fond blanc, laisser cuire environ 25 minutes, rajouter de l'eau si besoin. Ajouter les branches de menthe, laisser infuser et refroidir. Ajouter ensuite la crème fraîche, retirer les branches de menthe et mixer comme pour un potage. Passer au chinois étamine (très fin), rectifier l'assaisonnement, ajouter l'extrait de menthe à convenance (le goût

Vins conseillés



Vin de copains :

- Muscat sec,
Vin de Pays des Côtes de Thongue,
Domaine de l'Arjolles, 1999

Vin de fête :

- Chablis, Grand Cru des Preuses,
Domaine Dauvissat, 1990

de la menthe doit être présent en seconde bouche mais ne doit pas masquer le goût de la Lentille Verte du Puy). Comme un gaspacho, la consistance de cette soupe doit être très liquide.

Mélanger la pâte à choux avec le gruyère, les graines de sésame, assaisonner. Mettre dans une poche à douille ronde pas trop grosse, se mettre au dessus d'une friteuse (comme pour des gnocchis). Faire des bâtonnets un peu longs environ 8/10 cm. Égoutter et assaisonner.

Dans des petits bols glacés auparavant, servir la crème bien froide, décorer d'une feuille de menthe, accompagnée des mouillettes de pâte à choux chaudes.



Les petites Tomates farcies au Taboulé de Lentilles Vertes du Puy

Régis MARCON - Bocuse d'Or - AUBERGE ET CLOS DES CIMES - 45290 ST-BONNET-LE-FROID

Pour 4 personnes

- 100 g de Lentilles Vertes du Puy
- 100 g de boulgour
- 500 g de tomates bien mûres
- 1 poivron rouge pelé et taillé en dés
- 1 oignon haché menu
- 20 g de raisins secs trempés
- 5 cuillères à potage d'huile d'olive
- 2 citrons verts
- 10 feuilles de menthe fraîche
- 16 petites tomates à farcir

Vinaigrette :

- 1 citron (plus son zeste)
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Tabasco

Les Lentilles Vertes du Puy : après les avoir blanchies dans deux fois leur volume d'eau, faire cuire les Lentilles Vertes du Puy à petite ébullition pendant 20 minutes environ. Les garder un peu croquantes. Egoutter et réserver au chaud.

Le boulgour : faire cuire le boulgour dans de l'eau salée comme le riz. Egoutter et laisser refroidir. Réserver.

Les tomates : tailler quelques zestes dans le citron, faites-les blanchir, égoutter et réserver.

Vins conseillés



Vin de copains :

- Crozes, B. Chave, blanc, 1998

Vin de fête :

- Hermitage, J-L. Grippat, blanc, 96

Couper les tomates en quartiers, disposez-les dans une passoire et pressez-les pour en extraire le jus. Dans un grand saladier, mélanger les Lentilles Vertes du Puy et le boulgour encore tièdes, ajouter les jus des 2 citrons, les zestes taillés en petits dés, le jus des tomates, l'huile d'olive, la menthe hachée, les dés de poivrons et les raisins gonflés, saler, poivrer, ajouter un peu de tabasco.

La vinaigrette : presser la valeur d'un jus de citron. Saler et poivrer, verser petit à petit l'huile d'olive et mélanger à l'aide d'un fouet. Relever le tout de quelques gouttes de tabasco.

Finition : vider les petites tomates, saler l'intérieur, les éponger, les farcir de taboulé. Servir en apéritif ou sur assiette accompagnées du mélange de jus de citron et d'huile d'olive. Décorer avec quelques zestes et des feuilles de menthe.



Terrine de Truites Fario et Saumon fumé aux Lentilles Vertes du Puy

Laurent JURY - RESTAURANT LA BERGERIE DE SARPOIL - 63490 SARPOIL

Pour 6 personnes

- 250 g de Lentilles Vertes du Puy
- 3 ou 4 truites Fario ou à défaut des Arc-en-ciel
- 300 g de saumon fumé tranché
- 7 feuilles de gélatine alimentaire
- 1/2 litre de vin blanc sec
- 1 gros oignon piqué d'un clou de girofle
- 1 carotte

Pour le bouquet garni :

- Vert de poireau, branches de persil, thym, laurier

Pour la sauce :

- 3 dl de crème liquide
- 1 botte de ciboulette
- Le jus de 2 citrons
- Sel, poivre

Chemiser la terrine avec du papier cuisson ou film. Tapisser avec le saumon fumé en le laissant dépasser sur les côtés pour refermer la terrine. Mettre les Lentilles Vertes du Puy à cuire 30 minutes dans une casserole d'eau froide avec carotte et oignons coupés, sans oublier le bouquet garni. Faire tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide. Transvaser les Lentilles Vertes du Puy cuites avec le jus dans une plaque (plat à gratin pouvant contenir les truites et allant sur le feu). Ajouter le vin blanc, saler et plonger les truites. Cuire doucement 7 minutes de chaque côté dans les Lentilles Vertes du

Vins conseillés

Vin de copains :

- Boudes Chardonnay, Sauvat "Cuvée Spéciale", blanc, 97

Vin de fête :

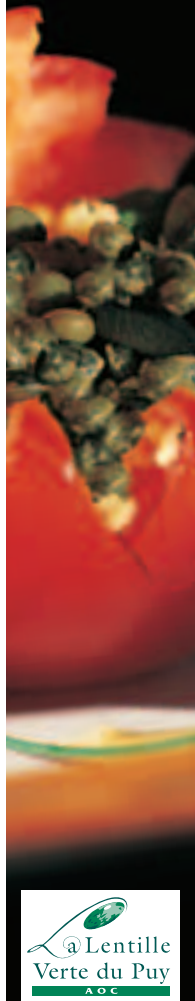
- La Mejanne d'Olivier Julien, blanc, 97



Puy. Egoutter, enlever la peau et prélever les filets délicatement. Egoutter également les Lentilles Vertes du Puy en gardant précieusement le jus parfumé. Débarrasser les oignons, carotte et bouquet garni. Il doit rester un peu moins d'un demi-litre de jus. Goûter l'assaisonnement, remettre à bouillir et faire fondre les feuilles de gélatine.

Préparer la terrine : Commencer par les Lentilles Vertes du Puy. Intercaler des couches successives avec les filets de truites en ajoutant le liquide bien chaud au fur et à mesure. Finir par une couche de Lentilles Vertes du Puy que le liquide doit noyer. Refermer avec les morceaux de saumon fumé débordant de la terrine. Mettre au réfrigérateur 24 heures.

Préparer la crème fouettée : Battre la crème liquide à l'aide d'un fouet jusqu'à ce qu'elle épaississe, ajouter la botte de ciboulette émincée, le jus de citron, le sel et le poivre. Servir avec des tranches de terrine.



Mousse froide de Lentilles Vertes du Puy en fine Gelée Vinaigrette à la Noisette et Chips de Bacon

Jean-Pierre CAZALS - RESTAURANT "LE CARRÉ DES GOURMETS" - HÔTEL LE SPINAKEUR - 30240 PORT CAMARGUE

Pour 12 personnes

- 1 kg de Lentilles Vertes du Puy
- 1 l de crème fouettée
- 6 feuilles de gélatine

Cuire des Lentilles Vertes du Puy à l'ancienne avec garniture aromatique, mouiller au bouillon de volailles, cuire les Lentilles Vertes du Puy fondantes.

Passer les Lentilles Vertes du Puy au mixer, puis au tamis fin.

Incorporer 1 litre de crème fouettée délicatement à 2 litres de purée fine de Lentilles Vertes du Puy (à laquelle vous aurez rajouté 6 feuilles de gélatine préalablement trempées dans l'eau froide).

Vins conseillés



Vin de copains :

- Corbières, Cuvée Vieilles Vignes, Domaine de Roque Sestrière, blanc, 99
- Pinot Noir, Vin de Pays d'Oc, Domaine de Clovallon, rouge, 99

Vin de fête : - Pouilly Fumé, Cuvée Silex, Domaine Didier Dagueneau, 97

Dresser dans des plats, servir à la cuillère avec des tranches de bacon rondes, tranchées et séchées au four, une vinaigrette à l'huile de noisette et des toasts grillés.



Canard croisé aux Lentilles Vertes du Puy liées à la Tomme de Brebis, Gratin de Blettes

Jean-Michel et Michel LORAIN - RESTAURANT LA CÔTE SAINT-JACQUES - 89304 JOIGNY

Pour 4 personnes

- 200 g de Lentilles Vertes du Puy liées à la tomme de brebis*
- 2 canards croisés + 1 carcasse de canard
- 60 g de garniture aromatique en mirepoix
- 10 g de thé vert
- 1 botte de cresson
- 250 g de côtes de blettes
- 15 cl de crème fraîche
- 1 feuille de brick
- 50 g de beurre
- 2 dl de jus de volaille (facultatif)
- beurre clarifié
- 1 jus de citron
- huile d'olive, ciboulette, sel, poivre

Vider et brider les deux canards.

Pour faire la sauce : Concasser la carcasse et la faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile. Ajouter la garniture de légumes et laisser colorer.

Mouiller avec le jus de volaille et autant d'eau et laisser réduire doucement des deux tiers. Passer au chinois et réserver.

Laver la botte de cresson, l'effeuiller et en réserver la moitié au frais. Cuire l'autre moitié des feuilles à l'eau bouillante salée et les rafraîchir.



Vins conseillés

Vin de copains :

- Beaune 1er Cru, Clos du Roi, 1996

Vin de fête : - Vosne Romanée, 1995



Réduire 5 cl de crème de moitié et ajouter le cresson cuit. Porter à ébullition, mixer, passer au chinois et réserver.

Pour les côtes de blettes : Détacher les feuilles, conserver les parties les plus tendres, les laver, les hacher grossièrement et les réserver dans un linge.

Peler les côtes à l'aide d'un économe et les couper en batonnets de 5 mm de large et 3 cm de long. Les cuire doucement à l'eau salée légèrement citronnée.

Réduire le reste de la crème fraîche dans une casserole et ajouter les côtes de blettes bien égouttées. Assaisonner.

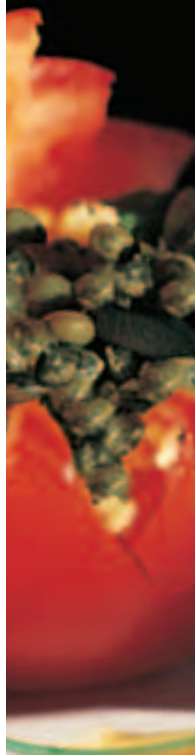
Découper la feuille de brick en 4 grands ovales, les badigeonner de beurre clarifié et les placer entre deux moules à tartelettes ovales de 3 cm de large et 6 cm de long environ.

Les cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et colorés.

* Lentilles Vertes du Puy liées à la Tomme de Brebis

- 200 g de Lentilles Vertes du Puy
- 90 g de garniture aromatique coupée en brunoise
- 25 g de poitrine fumée
- 5 dl de jus de volaille (ou eau)
- 50 g de tomme de brebis
- 50 g de beurre
- Sel, poivre

Couper la poitrine fumée en petits lardons fins. Mettre dans une casserole les légumes taillés en brunoise ainsi que les petits lardons et 20 g de beurre. Cuire quelques minutes à feu doux et à couvert sans donner de coloration. Ajouter les Lentilles Vertes du Puy et augmenter le feu en remuant avec une cuillère en bois pour les faire légèrement éclater. Mouiller à hauteur avec le jus de volaille en complétant avec de l'eau. (À défaut, n'utiliser que de l'eau). Ajouter le bouquet garni et assaisonner légèrement de sel et poivre. Cuire à feu doux en ajoutant du liquide si nécessaire de manière à ce que les Lentilles Vertes du Puy soient toujours recouvertes. En fin de cuisson, laisser les Lentilles Vertes du Puy refroidir hors du feu et les réserver au frais dans leur cuisson. Finition : Réchauffer les Lentilles Vertes du Puy dans leur jus puis les égoutter. Ajouter environ 30 g de beurre, puis 50 g de tomme de brebis râpée pour les lier. Rectifier l'assaisonnement et ajouter un peu de jus de cuisson si nécessaire.



Filet de Sandre au Bacon et Lentilles Vertes du Puy, sa Mousseline - Beurre au persil plat

Gilles ÉTÉOCLE - M.O.F. - HOSTELLERIE LA POULARDE - 42110 MONTROND-LES-BAINS

Pour 4 personnes

- 250 g de Lentilles Vertes du Puy
- 4 filets de sandre de 180 g
- 4 tranches de bacon
- 100 g de persil plat
- 1/4 litre de beurre blanc

Inciser les filets de sandre dans l'épaisseur puis glisser 1 tranche de bacon et quelques Lentilles Vertes du Puy. Faire poêler et finir à four doux.

Mixer le reste des Lentilles Vertes du Puy, passer au tamis, ajouter 1/4 de litre de beurre

Vins conseillés



Vin de copains :

- Bourgogne aligoté,
M. Bouzemeau, 98

Vin de fête :

- St-Joseph, B. Grippat, blanc, 1998

blanc et de la crème pour faire une mousseline. Mixer le persil puis passer à l'étamine pour extraire le jus. Puis incorporer dans le beurre blanc au dernier moment pour bien garder la couleur verte.



Fines aiguillettes de Saumon aux Lentilles Vertes du Puy et petits Oignons, Vinaigrette au vin rouge

Michel ROTH - M.O.F. Bocuse d'Or - RESTAURANT LASSERRE - 75000 PARIS

Pour 4 personnes

- 120 g de Lentilles Vertes du Puy
- 1 filet de 500 g de saumon coupé en fines aiguillettes
- 1 bouquet garni
- 1 oignon clouté
- 1 botte de petits oignons épluchés
- 1 botte de jeunes carottes épluchées
- Sel de Guérande, poivre du moulin et mignonnette
- 1 cuillère à café de sucre

Sauce :

- 100 g d'échalotes épluchées et émincées
- 1 dl de vinaigre de vin
- 1/2 litre de vin rouge corsé
- 2 dl d'huile d'olive

Mettre les Lentilles Vertes du Puy dans une casserole avec l'oignon, le bouquet garni et une carotte. Recouvrir d'eau froide, saler légèrement au gros sel. Porter à ébullition, faire cuire doucement. Retirer la garniture aromatique, égoutter les Lentilles Vertes du Puy, les garder au chaud. Cuire les carottes et les petits oignons dans l'eau salée. Les

Vins conseillés

Vin de copains :

- Côte Roannaise

Vin de fête :

- Château de Fieuzal, Graves, rouge



égoutter et les caraméliser dans une poêle avec une noix de beurre et le sucre. Saler et poivrer les aiguillettes de saumon, les cuire à l'unilatéral dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Sauce : Dans une casserole, mettre les échalotes, le poivre, le vinaigre et le vin rouge, réduire aux 3/4, saler. Passer au chinois fin, adjoindre l'huile d'olive. Réserver.

Dressage : Mettre les Lentilles Vertes du Puy au milieu de chaque assiette, poser dessus les aiguillettes de saumon, les petits oignons et les carottes, entourer d'une cuillère de vinaigrette au vin rouge. Finir avec une pincée de sel de Guérande.



Crépinette de Saumon de Fontaine aux Lentilles Vertes du Puy Poitrine fumée et jus au Gingembre

Jean-Pierre CAZALS - RESTAURANT "LE CARRÉ DES GOURMETS" - HÔTEL LE SPINAKEUR - 30240 PORT CAMARGUE

Pour 6 personnes

- 500 g de Lentilles Vertes du Puy
- 20 g de ciboulette hachée
- 5 g de coriandre
- 9 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 9 cuillères à soupe de jus de citron
- 1/2 poivron rouge en cubes
- 500 g de mayonnaise
- 20 g de curry
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivron
- 1 bouquet garni

Prendre des pavés de saumon assez épais sans la peau.

Les poêler juste au beurre clarifié sur les deux faces, 30 secondes.

Préparer des Lentilles Vertes du Puy à l'ancienne avec le bouquet garni, lardons etc. et rajouter 3 gros morceaux de gingembre frais pelés, cuire fondant, enlever la garniture, égoutter

Vins conseillés



Vin de copains :

- Chardonnay,
Vin de Pays d'Oc, R. de Skalli, 1998

Vin de fête :

- Châteauneuf du Pape blanc, Vieilles Vignes, Château de Beaucastel, 1998

et réserver le jus.

Étaler un morceau de crépinette, poser dessus un pavé de saumon poêlé, puis 3 cuillères à soupe de Lentilles Vertes du Puy, égoutter, faire une crépinette ronde, réserver.

Récupérer le jus des Lentilles Vertes du Puy, réduire, rectifier l'assaisonnement, monter au beurre avec une julienne de gingembre confit-acide.

Passer les crépinettes au four (th. 7) 10 minutes, napper de sauce, servir.



Ombles Chevalier, Lentilles Vertes du Puy au lard, bouquet de Girolles à la Sarriette, crème moussueuse aux Fines Herbes

Laurent JURY - RESTAURANT LA BERGERIE DE SARPOIL - 63490 SARPOIL

Pour 6 personnes

- 500 g de Lentilles Vertes du Puy
- 6 filets d'omble chevalier d'environ 100 g chacun
- 70 g de beurre
- 300 g de petites girolles
- 1 bouquet de sarriette et de serpolet (en fleurs)
- 1/4 de litre de vin blanc
- 50 g de beurre
- 3 carottes
- 2 oignons
- 300 g de poitrine fumée

Pour le bouquet garni :

- 1 vert de poireau, 2 branches de thym, 1 bouquet de persil, 2 feuilles de laurier, 1 botte de ciboulette
- 3 dl de crème liquide
- Sel, poivre

Tailler les carottes, les oignons et la poitrine fumée en tout petits dés (ou hacher grossièrement au robot). Dans une casserole, faire revenir le tout avec le beurre, ajouter les Lentilles Vertes du Puy, le vin blanc, le bouquet garni, couvrir d'eau jusqu'à 1 cm. Cuire 1 h 30.

Préparer la crème fouettée aux herbes : Monter la crème liquide à l'aide d'un fouet ; ajouter la ciboulette coupée menu, le sel et le poivre. Garder le tout au frais.

Pour la sauce : Prélever 1/4 de litre de

Vins conseillés

Vin de copains :

- Chardonnay (Philippe Grenier),
vin de pays de Sarpoil

Vin de fête :

- St-Joseph "St-Pierre" Yves Cuilleron, blanc

jus de cuisson des Lentilles Vertes du Puy. Faire réduire doucement de moitié. La préparation s'épaissit grâce à l'amidon provenant des Lentilles Vertes du Puy. Réserver ce jus pour finir la sauce au dernier moment.

Cuire les ombles et les girolles : Dans une poêle, faire fondre le beurre, cuire les girolles et les filets d'omble chevalier côté peau. Disposer des brins de sarriette et de serpolet qui diffuseront leur parfum.

Finir les assiettes et la sauce : Disposer dans les assiettes les Lentilles Vertes du Puy chaudes et égouttées.

Déposer délicatement les filets d'omble chevalier par dessus et les girolles autour. Faire bouillir le jus réduit des Lentilles Vertes du Puy puis ajouter la crème fouettée. Mélanger doucement à la cuillère jusqu'à transformation en mousse. Répandre la sauce moussueuse sur les Lentilles Vertes du Puy et les girolles.



Tartare de Truite au Caviar du Pauvre, Vinaigrette d'Agrumes

Régis MARCON - Bocuse d'Or - AUBERGE ET CLOS DES CIMES - 45290 ST-BONNET-LE-FROID

Pour 4 personnes

- 150 g de Lentilles Vertes du Puy
- 2 échalotes
- 1 dl de vinaigrette moutardée
- 1 oignon
- 300 g de truite fraîche ou saumon
- 300 g de truite fumée
- 3 cornichons
- 1 cuillère à potage de câpres
- 2 cuillères à potage de mélange d'herbes
- 4 oranges
- 1 citron
- 8 cl d'huile d'olive ou de tournesol
- Clou de girofle, bouquet garni et tabasco

Blanchir les Lentilles Vertes du Puy à l'eau chaude, égoutter et refroidir.

Mettre à cuire les Lentilles Vertes du Puy dans beaucoup d'eau avec l'oignon clouté de girofle et le bouquet garni. Cuisson de 30 à 35 minutes, garder les Lentilles Vertes du Puy un peu fermes avec la moitié du mélange d'herbes hachées, sel, poivre.

Hacher grossièrement la truite fraîche et la truite fumée, ajouter le mélange câpres, cornichons hachés, reste d'herbes et jus de citron, tabasco,

Vins conseillés



Vin de copains :

- St-Joseph, "Clos de l'Arbalestrier", Florentin, blanc, 1998

Vin de fête :

- Chateaufort du Pape, Domaine Font de Michelle, blanc, 1998

assaisonner suivant votre goût.

Extraire le jus des oranges, le faire réduire avec les zestes, monter ce jus avec l'huile au fouet afin d'obtenir une légère liaison.

Monter le tartare, le mélange truite au fond d'un cercle, les Lentilles Vertes du Puy en salade par dessus, bien tasser de façon à imiter une boîte de caviar ouverte.

Saucer autour avec la vinaigrette d'agrumes.

Le tartare de truite aux herbes, citron, câpres, cornichons, le tout surmonté d'une salade de Lentilles Vertes du Puy assaisonnée à tiède est servi sur fond de gelée de crustacés. Tailler la gelée à l'emporte-pièce et napper de crème d'agrumes.



Pastilla de Pigeonneau aux Fruits secs, Fleurette et Blinis aux Lentilles Vertes du Puy

Gilles ÉTÉOCLE - M.O.F. - HOSTELLERIE LA POULARDE - 42110 MONTROND-LES-BAINS

Pour 4 personnes

- 100 g de Lentilles Vertes du Puy cuites
- 2 pigeonneaux de 450 g
- 200 g d'un mélange taillé concassé : noix, amandes, pruneaux, abricots secs, dattes, raisins de Corinthe
- 4 feuilles de brick
- Miel
- 1/4 de litre de crème fleurette

Blinis aux Lentilles Vertes du Puy :

- 280 g de maïs égoutté
- 1 œuf, 1 jaune d'œuf
- 30 g de féculé
- 30 g de farine
- 30 g de farine de Lentilles Vertes du Puy
- 1 blanc en neige
- Sel, poivre

Faire rôtir les pigeonneaux en les gardant saignants puis réserver. Lever les demi pigeonneaux.

Disposer les pigeonneaux sur un lit du

Vins conseillés



Vin de copains :

- Côtes du Forez, 1999

Vin de fête :

- Châteauneuf du Pape, blanc, 1998

mélange de fruits et envelopper dans la feuille de brick. Badigeonner de miel et passer au four pour faire croustiller.

Faire des blinis d'environ 5 cm de diamètre en mélangeant les ingrédients ci-contre à la poêle en ajoutant des Lentilles Vertes du Puy entières avant de les retourner.

Mixer les Lentilles Vertes du Puy restantes. Crémer, rectifier l'assaisonnement puis passer au chinois.

Dresser dans une assiette les Lentilles Vertes du Puy, le pigeonneau et les blinis.



Terrine de Girolles de Sologne et Canard aux Herbes et au jus de Lentilles Vertes du Puy

Jean-Michel et Michel LORAIN - RESTAURANT LA CÔTE SAINT-JACQUES - 89304 JOIGNY

Pour une terrine

- 250 g de Lentilles Vertes du Puy
- 1 kg de Girolles de Sologne
- 2 filets de canard (400 g environ)
- 50 g d'échalotes
- Garniture aromatique pour cuire les Lentilles Vertes du Puy : 1 bouquet de cerfeuil, ciboulette et persil plat
- Sel, poivre

Dans cette terrine, c'est la cuisson des Lentilles Vertes du Puy qui sert de liant. Il faut donc en premier lieu, cuire les Lentilles Vertes du Puy avec une garniture aromatique de carotte, oignon, poireau, lard, bouquet garni.

Mouiller avec un peu de vin blanc et d'eau ou du jus de volaille ou de canard. Égoutter les Lentilles Vertes du Puy et les servir en accompagnement d'un autre plat.

Réservoir le jus de cuisson au frais.

Nettoyer les girolles et les poêler au beurre avec l'échalote hachée.

Assaisonner et cuire les filets de canard rosés.

Vins conseillés



Vin de copains :

- Bourgogne Chardonnay, cuvée du Corps de garde, 1997

Vin de fête :

- Auxey Duresses, blanc, 1997

Nettoyer et effeuiller les herbes aromatiques. Les hacher grossièrement.

Rectifier l'assaisonnement de la cuisson des Lentilles Vertes du Puy, en prélever 5 dl et y ajouter 3 feuilles de gélatine.

Couper les filets de canard en morceaux. Badigeonner l'intérieur de la terrine avec un peu de jus de Lentilles Vertes du Puy. Répartir les herbes aromatiques sur les parois.

Remplir la terrine à moitié de girolles. Répartir les morceaux de canard au centre et compléter avec le reste des girolles.

Couler le jus de Lentilles Vertes du Puy et laisser prendre au réfrigérateur.

Servir les tranches relevées avec une vinaigrette et une salade en accompagnement.



Moelleux à la Lentille Verte du Puy, Cœur tendre Chocolat Blanc et Verveine du Velay

Gilles ÉTÉOCLE - M.O.F. - HOSTELLERIE LA POULARDE - 42110 MONTROND-LES-BAINS

Pour 4 personnes

- 90 g de farine de Lentilles Vertes du Puy
- 120 g de beurre
- 100 g de sucre
- 2 œufs
- 2 g de levure chimique
- 50 g de chocolat blanc
- 25 g de crème
- 1,5 cl de Verveine Verte du Velay

Cœur tendre :

Bouillir 25 g de crème et verser sur 50 g de chocolat blanc, après refroidissement ajouter 1,5 cl de Verveine et pocher en boule de 10 à 15 g. Réserver au congélateur.

Digestif conseillé



- Verveine Verte du Velay (Pagès)

Moelleux :

Mélanger 120 g de beurre pommade avec 100 g de sucre puis ajouter 2 œufs. Ajouter ensuite 2 g de levure chimique et enfin 90 g de farine de Lentilles Vertes du Puy.

Mouler 6 cercles beurrés (haut. 4,5 cm).

Pousser ensuite à l'intérieur de l'appareil une boule de cœur tendre.

Cuire au four à 200 °C environ 9 minutes.

Servir dès la sortie du four, à la découpe, le cœur tendre doit couler dans l'assiette.



La Lentille Verte du Puy, une AOC du Midi de l'Auvergne

1^{er} légume A.O.C.,
la Lentille Verte du Puy allie goût, dié-
tétique et facilité de préparation.

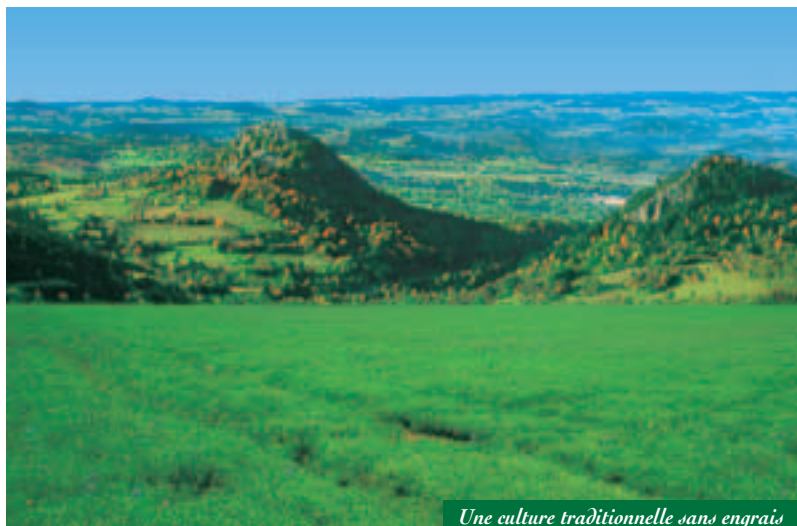
Avec la Lentille Verte du Puy,
le terroir se fait gastronomie.

A.O.C.
*Une graine
de vie !*

■ *L'agriculture traditionnelle du Midi de l'Auvergne*

Aucun apport d'engrais, des cycles naturels respectés, un microclimat unique, les agriculteurs des 88 communes de

Haute-Loire qui produisent la Lentille Verte du Puy peaufinent leur savoir-faire depuis... 2 000 ans.



Une culture traditionnelle sans engrais

■ *A.O.C. trois lettres qui garantissent l'authenticité*

Lien au terroir et respect d'un cahier des charges précis sont les garanties de l'A.O.C. (Appellation d'Origine Contrôlée) :

traçabilité, spécificité, qualité sont au rendez-vous avec la Lentille Verte du Puy, premier légume A.O.C.

■ *Des qualités gustatives incomparables*

Goût délicat, peau plus fine, amande moins farineuse, la Lentille Verte du Puy se positionne comme l'un des fleurons de la gastronomie française.

Les plus grands chefs ont adopté ce légume pour accompagner avec bonheur viandes et poissons chauds.

■ *Un "bifteck végétal"*

Véritable "graine vivante", aliment de base de nombreux champions, la Lentille Verte du Puy constitue un excellent légume nutritionnel souvent comparé à un "bifteck végétal" (surtout si elle s'accompagne

d'aliments à base de céréales).

Favorisant un meilleur équilibre alimentaire, la Lentille Verte du Puy associe parfaitement, par son originalité et sa saveur, les plaisirs de la table, à la recherche de la forme et de la santé.

■ *Facile et rapide à préparer*

Un peu d'eau, une casserole et 20 minutes de cuisson, cuire la Lentille Verte du Puy est aussi facile que cuire des pâtes.

En salade ou associée à votre plat principal, la Lentille Verte du Puy séduira à coup sûr petits et grands.



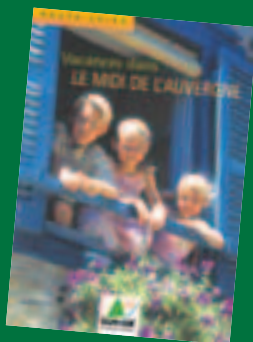
Le terroir se fait gastronomie



4 autres livrets recettes gratuits sur simple demande au 04 71 02 60 44

BIENVENUE DANS LE MIDI DE L'Auvergne

Le Pays de la Lentille Verte du Puy



Catalogue gratuit
sur simple demande
au Comité de Tourisme
04 71 07 41 54
www.mididelauvergne.com



www.lalentillevertedupuy.com

CILVERPUY

Immeuble Interconsulaire - 16, Bd BERTRAND - B.P. 63 - 43002 LE PUY-EN-VELAY CEDEX
TEL. 04 71 02 60 44 - FAX 04 71 02 89 90
contact@lalentillevertedupuy.com



La verte confrérie de la Lentille du Puy