

Livret recettes n° 1

ENTREES - POISSONS - VIANDES - DESSERTS

En entrée, avec un poisson ou une viande, et même en dessert, chaude ou froide, la Lentille Verte du Puy se déguste tout au long de l'année.

Ce livret recettes est conçu pour tous les amoureux et défenseurs du terroir français, dont la Lentille Verte du Puy est un des plus beaux fleurons.

Les Chefs de Haute-Loire vous permettent de bénéficier de toutes leurs astuces et de leur savoir-faire pour accommoder la perle ponote. La Lentille Verte du Puy se positionne en effet comme une locomotive de la gastronomie locale derrière laquelle tout un terroir se retrouve, pour le plus grand plaisir des palais.

Le Président du Cilverpuy

(Comité interprofessionnel de la Lentille Verte du Puy)



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.



16 RECETTES A DÉCOUVRIR :

6 ENTRÉES

- Crème de Lentilles Vertes du Puy p. 6
- Salade de Lentilles Vertes du Puy aux Lardons et Jambon d'Auvergne p. 6
- Mille-feuille de Truite Fario et Tuiles de Lentilles Vertes du Puy au beurre de Verveine... p. 7
- Cassolette de Lentilles Vertes du Puy Germées au Pied de Cochon et Foie Gras Chaud ... p. 7
- Terrine de Truite Fumée de Haute-Loire aux Lentilles Vertes du Puy p. 8
- Turban de Truite Rose de l'Ance, Lentilles Vertes du Puy à la Sarriette et Ris d'Agneau poêlés, Turions d'Asperges du Haut-Allier p. 9

3 POISSONS

- Saumon Poêlé à la Crème de Lentilles Vertes du Puy et sa Fondue de Poireaux p. 10
- Mille-feuille de Homard aux Galettes de Lentilles Vertes du Puy p. 10
- Filets de Truite Panés aux Amandes, Crème aux Lentilles Vertes du Puy p. 11

5 VIANDES

- Ragoût de Lentilles Vertes du Puy (pour accompagner viandes et poissons) p. 12
- Jarrets de Porc à la Lentille Verte du Puy p. 12
- Entrecôte de Bœuf du Mézenc, Crème de Chèvre et Flan aux Lentilles Vertes du Puy p. 12
- Gigot Braisé de la Noire du Velay, à la Lentille Verte du Puy aux Oignons ... p. 13
- Sauté de Canard de Barbarie Confit aux Lentilles Vertes du Puy p. 14

2 DESSERTS

- Tuiles aux Lentilles Vertes du Puy p. 15
- Tarte aux Lentilles Vertes du Puy p. 15

Quel que soit votre niveau culinaire, vous pouvez utiliser ce livret.

Le degré de difficulté de chaque recette vous est signalé par le nombre de toques.



Recette facile



Recette élaborée



Recette difficile



L'AGRICULTURE

du midi de l'Auvergne



La Haute-Loire se positionne comme le pays de la lentille que nul autre ne pourra égaler.

Depuis 2000 ans, les agriculteurs des 88 communes de la zone AOC mettent leur savoir-faire au service de ce légume unique qu'est la Lentille Verte du Puy. Le cahier des charges de l'AOC impose de n'utiliser aucun engrais et de respecter les cycles naturels. Le micro climat du Velay avec notamment un ensoleillement exceptionnel pendant la phase de maturation contribue à la spécificité de ce cru.



("Lens esculenta puyensis" : nom générique des Lentilles Vertes tire son nom de la préfecture de notre département).



AOC, 3 LETTRES *qui garantissent l'authenticité*



Lien au terroir et respect d'un cahier des charges précis sont les garanties apportées par l'AOC (Appellation d'Origine Contrôlée): Traçabilité, spécificité, qualité sont au rendez-vous avec la Lentille Verte du Puy, premier légume AOC.



2 inconditionnels de la Lentille Verte du Puy !

Michel ROTH - Bocuse d'Or
Le Ritz (Paris)

Régis MARCON - Bocuse d'Or
Auberge des Cimes (43)

Des qualités gustatives incomparables

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

Les plus grands chefs et les ménagères attentionnées ont adopté le "caviar du pauvre" pour accompagner avec bonheur viandes et poissons.

UN BIFTECK *végétal*



Véritable graine de vie, la Lentille Verte du Puy constitue un excellent légume nutritionnel souvent comparé à un "bifteck végétal".

La Lentille Verte du Puy associe parfaitement saveur, plaisirs de la table et recherche de forme et de santé. Le Comité Français d'Education pour la Santé (CFES) conseille d'ailleurs la consommation de légumes secs plusieurs fois par semaine.





8 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 60 mn

Crème de Lentilles Vertes du Puy

RESTAURANT Éric et Marc TOURNAYRE
43000 LE PUY-EN-VELAY

INGRÉDIENTS :

- 500 g de Lentilles Vertes du Puy
- 3 carottes
- 3 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 100 g de beurre
- 25 cl de crème fraîche
- sel, poivre

PRÉPARATION :

Faire revenir au beurre les carottes, les échalotes et les gousses d'ail.

Mettre les Lentilles Vertes du Puy dans 4 fois leur volume d'eau avec du sel et du poivre. Laisser cuire 60 mn à petit bouillon. Mixer le tout, mettre la crème fraîche.

Rectifier l'assaisonnement, servir très chaud.

Salade de Lentilles Vertes du Puy aux Lardons et Jambon d'Auvergne

RIOUFREY TRAITEUR - Philippe RIOUFREY
43000 LE PUY-EN-VELAY

INGRÉDIENTS :

- 1,2 kg de Lentilles Vertes du Puy
- 240 g de lardons fumés
- 240 g de jambon cru coupé en dés
- 100 g oignons hachés
- 1 dl d'huile de noisette
- 4 dl d'huile pépin raisin
- 1 dl de vinaigre balsamique
- sel, poivre

Vertes du Puy 20 mn avec sel, thym, laurier.

Hacher les oignons finement, confectionner la vinaigrette avec vinaigre, sel et poivre.

Mélanger les Lentilles Vertes du Puy bien refroidies avec la vinaigrette, incorporer le jambon cru coupé en dés ainsi que les lardons fumés saisis à la poêle à feu vif.

Dresser dans un saladier avec cerfeuil en décoration.



Mille-feuille de Truite Fario et Tuiles de Lentilles Vertes du Puy au beurre de Verveine

RESTAURANT L'OLYMPE - Pierre FAURITE
43000 LE PUY-EN-VELAY

INGRÉDIENTS :

- 2 truites de 200 g chacune

Pour la tuile :

- 2 cuill. à soupe de Lentilles Vertes du Puy
- 4 blancs d'œufs
- 20 g de sucre
- 15 g de farine
- 10 g de beurre
- 2 pincées de verveine en poudre, sel.

Pour le beurre de verveine :

- 35 cl de vin blanc sec
- 1/2 échalote ciselée
- 1 pincée de sel et poivre
- 100 g de beurre
- 4 cl de crème fraîche
- 6 g de verveine séchée.

Pour la garniture de légumes :

- 100 g de carottes
- 100 g de navets
- 100 g de courgettes
- 50 g de fèves
- 50 g de petits pois
- 4 pointes d'asperges
- 4 oignons nouveaux

PRÉPARATION :

Mélanger dans un saladier la farine, le sucre, le sel et le beurre fondu; incorporer les blancs d'œufs, la verveine et les Lentilles Vertes du Puy; faire des petits tas aplatis de 8 cm de diamètre, cuire au four 180° 15 à 20 mn, les déposer sur le plan de travail à plat.

Lever les filets de truite et les tronçonner en parts égales, les assaisonner puis les faire revenir à l'huile d'olive de chaque côté en les gardant légèrement rosé à cœur, les réchauffer au four au dernier moment pour l'assemblage.

Couper les légumes en petits dés, les cuire dans une eau bien salée ainsi que les petits pois, fèves, asperges et oignons et les rafraîchir. Mettre dans une casserole le vin blanc, l'échalote, sel et poivre, faire réduire de moitié, incorporer le beurre, bien émulsionner, rajouter une goutte de crème, rectifier l'assaisonnement et faire infuser la verveine à couvert 15 mn.

Mixer tout et procéder à l'assemblage.

Cassiolette de Lentilles Vertes du Puy germées au Pied de Cochon et Foie Gras Chaud

HOSTELLERIE PLACIDE - Pierre-Marie PLACIDE
43190 TENCE

INGRÉDIENTS :

- 60 g de Lentilles Vertes du Puy
- 4 escalopes de foie gras des Landes de 70 g
- 1 pied de cochon cuit
- 4 échalotes
- 3 cl d'huile d'olive
- 3 dl de vin blanc
- 7 ou 8 feuilles de persil plat
- 20 g de beurre
- sel, poivre

PRÉPARATION DES LENTILLES VERTES DU PUY :

Pour les faire germer, faire tremper les Lentilles Vertes du Puy pendant six heures à l'eau froide dans un grand bocal recouvert de gaze. Les égoutter puis les conserver 4 jours dans un endroit tempéré. Chaque jour les rincer délicatement puis les égoutter.

JOUR "J" :

Désosser le pied de cochon et couper la chair en dés très fins. Faire suer les

échalotes hachées dans l'huile d'olive puis ajouter la chair.

Poursuivre la cuisson 5 mn.

Verser le vin blanc, laisser compoter à feux doux pendant 15 mn.

Blanchir les Lentilles Vertes du Puy pendant 1 mn d'ébullition.

Faire sauter délicatement les Lentilles Vertes du Puy germées au beurre sans les colorer. Puis ajouter la préparation de pied de cochon.

Cuire encore 10 mn, ajouter si nécessaire un peu de vin blanc.

Assaisonner de sel et de poivre. Hacher les feuilles de persil et les parsemer dans la préparation.

Faire sauter les escalopes de foie gras vivement et très rapidement. Les poser sur la cassiolette de Lentilles Vertes du Puy. Servir chaud.

Vin : un Côte du Rhône blanc (Viognier) ou un Côte d'Auvergne blanc (Boudes).



4 personnes

Préparation : 60 mn

Cuisson : 30 mn



4 personnes

Préparation : 40 mn

Cuisson : 30 mn


La Lentille
Verte du Puy
AOC



Terrine de Truite Fumée de Haute-Loire aux Lentilles Vertes du Puy

RIOUFREYT TRAITEUR - Philippe RIOUFREYT
43000 LE PUY-EN-VELAY

12 personnes

Préparation : 45 mn

Cuisson : 90 mn

INGRÉDIENTS :

- 100 g de Lentilles Vertes du Puy
- 250 g de truite fumée pour la mousse
+ 150 g pour la finition = 400 g
- 350 g de merlan
- 600 g de crème fraîche
- 1 œuf
- 12 g de sel fin
- 1 g de piment de Cayenne
- 2 g de gélatine
- 1 dl de Noilly Prat

PRÉPARATION :

Confectionner une mousse de poisson

avec la chair de merlan et la truite du Velay (250 g), crème, œufs, alcool et assaisonnement. Cette farce se réalise à l'aide d'un petit cutter ou robot coupe.

Cuire les Lentilles Vertes du Puy 20 mn dans départ eau froide avec sel, thym, laurier.

Dans une terrine bien beurrée disposer à l'intérieur de la terrine sur les parois les tranches de truite fumée restantes (150 g). Mélanger les Lentilles Vertes du Puy et la farce de poisson, garnir la terrine et rabattre les tranches de truite fumée sur le dessus.



Turban de Truite Rose de l'Ance, Lentilles Vertes du Puy à la Sarriette et Ris d'Agneau poêlés, Turions d'Asperges du Haut-Allier

RESTAURANT DU HAUT-ALLIER - Philippe BRUN-CACAUD
43580 PONT-D'ALLEYRAS

INGRÉDIENTS :

- 200 g de Lentilles Vertes du Puy
- 3 gousses d'ail
- 1/2 botte de sarriette
- 50 g d'échalotes
- 1 dl d'huile de tournesol
- 1 jaune d'œuf
- sel, poivre blanc et jus de citron

- 400 g de ris d'agneau
- 50 g de beurre
- 15 g d'anchois

- 300 g de filets de truite rose de l'Ance
- 15 cl de jus de citron
- 5 cl d'huile de noisette
- fleur de sel, poivre blanc

- 750 g d'asperges
- 1 dl d'huile de noisette
- 3 cl de vinaigre de Xérès

- 300 g de tomates Roma bien rouges
- 1/2 botte de sarriette
- 2 cl d'huile de tournesol
- 50 g d'échalotes

PRÉPARATION ET CUISSON :

Dégorger les ris d'agneau à l'eau glacée la veille. Blanchir une fois au vinaigre. Cuire à l'eau salée 35 mn environ.

Blanchir les Lentilles Vertes du Puy, départ à l'eau froide. Égoutter et rafraîchir légèrement, cuire avec l'eau de cuisson du ris d'agneau, l'ail et les tiges de sarriette pendant 25 mn environ. Égoutter les Lentilles Vertes du Puy, les refroidir.

Confectionner la mayonnaise et lier avec les Lentilles Vertes du Puy, les échalotes ciselées finement, la sarriette en feuille et un trait de vinaigre de Xérès.

Cuire les pointes d'asperges à grande eau

bouillante salée, retirer dans de l'eau très froide et égoutter.

Faire suer les échalotes ciselées, ensuite les tomates émondées, épépinées, coupées en dés, assaisonner en fin de cuisson et incorporer la sarriette.

Mixer le beurre et les anchois et faire sauter les ris d'agneau avec la mixture.

Faire mariner les filets de truite en fines escalopes dans le mélange d'huile de noisette et de jus de citron, égoutter légèrement et assaisonner de la fleur de sel et du poivre blanc du moulin.

MONTAGE :

Mouler dans un cercle de 7 cm de diamètre les parois de truite, emplir de Lentilles Vertes du Puy au 2/3, compléter avec le ris d'agneau.

Disposer harmonieusement les pointes d'asperges tout autour. Décorer avec le concassé de tomates, les tiges de sarriette, assaisonner avec la vinaigrette à l'huile de noisette. Servir.

PRÉSENTATION :

Ce plat est composé de préparations distinctes afin de bien préserver le goût de chaque produit. Il s'agit d'un assemblage de saveurs et couleurs harmonieux.

PARLONS CUISINE :

La sarriette, au goût légèrement poivré, s'accommode bien avec les ris d'agneau. Ayant aussi la particularité de faciliter la digestion des féculents, la sarriette trouve sa place avec la Lentille Verte du Puy. Le beurre d'anchois, très léger, assure la liaison truite-agneau. Les asperges apportent une note croquante et soulignent le plat.



5 personnes
Préparation : 120 mn
Cuisson : 45 mn




La Lentille
Verte du Puy
AOC



Saumon Poêlé à la Crème de Lentilles Vertes du Puy et sa Fondue de Poireaux

RESTAURANT L'AIR DU TEMPS - André-Jean CLAVIER
45590 BEAUZAC

6 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 40 mn

INGRÉDIENTS :

- 180 g de Lentilles Vertes du Puy
- 900 g de filets de saumon
- 600 g de poireaux
- de la crème
- sel, poivre
- de la ciboulette pour le décor

PRÉPARATION :

Faire cuire les Lentilles Vertes du Puy pendant 25 à 30 mn (départ dans l'eau froide non salée).

Pendant ce temps laver les poireaux, les couper en petits tronçons. Les mettre à suer dans une casserole légèrement beurrée avec sel et poivre sur un feu très doux, environ 10 mn.

La casserole doit rester bien fermée avec

du film alimentaire.

Écraser les Lentilles Vertes du Puy au mixer, puis les passer au chinois de façon à ne garder que la pulpe.

Crémer légèrement, saler et poivrer (on peut rendre la préparation moins épaisse en rajoutant de la crème).

Tronçonner le filet de saumon en 6 morceaux. Poêler 4 mn chaque côté, saler, poivrer.

PRÉSENTATION :

Sur une assiette chaude, disposer une part de poireaux au centre. Tout autour, verser la crème de Lentilles Vertes du Puy. Sur les poireaux, poser les filets de saumon. Décorer l'assiette des brins de ciboulette.

Mille-feuille de Homard aux Galettes de Lentilles Vertes du Puy

RESTAURANT VIDAL - Jean-Pierre VIDAL
43260 SAINT-JULIEN-CHAPTEUIL



4 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 60 mn

INGRÉDIENTS :

- 200 g de Lentilles Vertes du Puy
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de Maïzena
- huile d'olive
- sel, poivre du moulin
- 2 homards de 500 à 600 g chacun
- 2 dl de vin blanc
- 50 g de carottes
- 50 g d'oignons
- anis étoilé
- céleri blanche
- bouquet garni
- 1/2 bouquet de cerfeuil, ciboulette
- 1 dl de cognac

PRÉPARATION DES GALETTES AUX LENTILLES VERTES DU PUY :

Broyer les Lentilles Vertes du Puy au mixer, incorporer les œufs, le sel, le poivre ainsi qu'une cuillère à soupe de Maïzena. Cuire en forme de petites galettes dans de l'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive, les galettes doivent faire 10 cm de diamètre.

PRÉPARATION DU HOMARD :

Pocher les homards vivants dans une marmite d'eau bouillante salée. Laisser refroidir et réserver au frais. Avec les carcasses et les coffres, confectionner une sauce à l'américaine et laisser réduire avec tous les ingrédients et le vin blanc, après avoir coloré à l'huile d'olive et flambé au cognac les carcasses.

PRÉSENTATION ET DÉGUSTATION :

Monter le mille-feuille en intercalant les galettes de Lentilles Vertes du Puy et le homard décortiqué et émincé en lamelles afin d'avoir l'effet d'un mille-feuille surélevé. Réduire l'américaine, monter avec un morceau de beurre fin et mettre un cordon de sauce autour du mille-feuille et sur le dessus un brin de cerfeuil et quelques tiges de ciboulette.

COMMENTAIRE :

Recette du terroir à base de Lentilles Vertes du Puy, à laquelle on associe un produit noble tel que le homard dont la préparation reste traditionnelle. Pour le pochage du homard : 15 mn après ébullition.





Filets de Truite Panés aux Amandes, Crème aux Lentilles Vertes du Puy

RESTAURANT André CHATELARD
45290 SAINT-BONNET-LE-FROID

INGRÉDIENTS :

- 100 g de Lentilles Vertes du Puy
- 10 filets de truite blanche ou rose (ôter la peau)
- 80 g de beurre ramolli
- 15 g de chapelure
- 10 g de poudre d'amandes
- 1 cuillère à café de persil haché
- quelques gouttes de jus de citron
- sel, poivre
- 1 pétale d'anis étoilé
- 1 échalote
- 10 cl de lait
- 10 cl de crème fraîche

PRÉPARATION DE LA PÂTE AUX AMANDES :

Mélanger ensemble le beurre, la chapelure, la poudre d'amandes, le persil haché, le citron, le sel et le poivre. Étaler la pâte au rouleau entre deux feuilles de papier film (2 mm d'épaisseur environ). Mettre au frais.

PRÉPARATION DE LA CRÈME AUX LENTILLES VERTES DU PUY :

Cuire les Lentilles Vertes du Puy dans un demi litre d'eau avec l'échalote, l'anis étoilé, un peu de sel et de poivre. Après cuisson, égoutter les Lentilles Vertes du Puy en réservant 10 cl d'eau de cuisson. Mixer en ajoutant 10 cl de lait et 10 cl de crème fraîche, passer à l'étamine. Rectifier l'assaisonnement.

PRÉPARATION DES FILETS DE TRUITE :

Enlever le film plastique de la pâte aux amandes seulement sur une face. Poser les filets côte à côte. Avec un couteau faire le contour des filets en coupant la pâte. Poser chacun d'eux sur une plaque de cuisson (côté pâte d'amandes dessus), enlever le deuxième papier film. Cuire à four chaud thermostat 8 pendant 10 mn environ.

Dresser sur un plat, servir très chaud, décorer de pluches de cerfeuil. Présenter la crème de Lentilles Vertes du Puy en saucière à part.



5 personnes

Préparation : 45 mn

Cuisson : 15 mn

La Lentille
Verte du Puy
AOC



4 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 45 mn

Ragoût de Lentilles Vertes du Puy

Ce ragoût peut accompagner canard, volaille, viande ou poisson.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de Lentilles Vertes du Puy
- 1 carotte
- 1/2 litre de bouillon de volaille (1 cube)
- 50 g de lard salé
- 25 g de concentré de tomates
- 1/8 de litre de crème fraîche
- 1/2 sachet aromates, spécial pour la Lentille Verte du Puy
- 50 g de champignons

PRÉPARATION :

Faire revenir lard, carotte, champignons, aromates. Ajouter le concentré de tomates et un volume de Lentilles Vertes du Puy. Rajouter 3 volumes de bouillon de volaille. Cuire 25 mn, égoutter, garder le jus de cuisson avec 2 cuillères à soupe de Lentilles Vertes du Puy. Ajouter la crème fraîche et cuire 15 mn. Passer cette sauce au mixeur et l'ajouter aux Lentilles Vertes du Puy.

Jarrets de Porc à la Lentille Verte du Puy

AUBERGE ET CLOS DES CIMES - Régis MARCON

43290 SAINT-BONNET-LE-FROID



4 personnes

Préparation : 60 mn

Cuisson : 120 mn

INGRÉDIENTS :

- 2 jarrets de porc demi-sel
- 1 oignon piqué d'un clou de girofle
- 1/2 poireau
- 1 carotte
- 1/2 feuille de laurier, thym

Le ragoût de Lentilles Vertes du Puy :

- 220 g de Lentilles Vertes du Puy
- 1 carotte taillée en petits dés
- 1 oignon haché
- 3/4 de bouillon de volaille ou de bœuf
- 50 g de graisse d'oie
- 80 g de lard salé, taillé en lardons
- 50 g de beurre

PRÉPARATION DES JARRETS :

Cuire les jarrets de porc départ eau froide en y ajoutant la carotte, le poireau, l'oignon, les épices. Cuire tout doucement sur le coin du fourneau pendant 1 h 30 environ.

CUISSON DES LENTILLES VERTES DU PUY : Voir ragoût de Lentilles Vertes du Puy ci-dessus.

DRESSAGE :

Dresser les Lentilles Vertes du Puy au milieu de l'assiette, les jarrets de porc posés au milieu. Le jarret peut être servi avec une sauce piquante.

Entrecôte de Boeuf du Mézenc, Crème de Chèvre et Flan aux Lentilles Vertes du Puy

RESTAURANT LE BOURBON - André PERRIER

43200 YSSINGEAUX



8 personnes

Préparation : 25 mn

Cuisson : 75 mn

INGRÉDIENTS :

- 4 entrecôtes de 400 g
- 50 g d'échalotes ciselées
- 40 cl de fond brun
- 1 fromage de chèvre
- 5 cl de Madère
- sel, poivre du moulin

Pour le flan :

- 100 g de Lentilles Vertes du Puy cuites avec garniture aromatique
- 9 œufs
- 3/4 l de crème fraîche
- sel, poivre du moulin

PRÉPARATION :

Parer, dégraisser les entrecôtes si nécessaire. Réserver au frais.

PRÉPARATION DU FLAN :

Cuire les Lentilles Vertes du Puy comme pour mettre en salade. Beurrer des petits moules à flan et ajouter quelques Lentilles

Vertes du Puy au fond de chaque moule. Faire un appareil à flan et rajouter au mixeur quelques Lentilles Vertes du Puy cuites. Remplir les moules et cuire au bain-marie les flans à 110° pendant 1 h.

CUISSON DES ENTRECÔTES :

Mettre dans une poêle très peu d'huile et de beurre. Quand le mélange est chaud saisir les entrecôtes suivant la cuisson désirée. Assaisonner de sel et de poivre juste avant de les poêler.

Débarrasser sur plat ou assiette, dégraisser, ajouter les échalotes ciselées, les faire suer, ajouter le madère et le chèvre avec le fond brun, mélanger à l'aide d'un petit fouet, lisser, rectifier l'assaisonnement et napper les entrecôtes. Démouler les flans aux Lentilles Vertes du Puy.

Vous pouvez en fonction de la saison accompagner cette recette de légumes ou champignons frais.

Gigot Braisé de la Noire du Velay, à la Lentille Verte du Puy aux Oignons

RESTAURANT LE POIVRIER - Robert REDON
43000 LE PUY-EN-VELAY

INGRÉDIENTS :

- 200 g de Lentilles Vertes du Puy
- 800 g de bouillon
- 100 g de sauce tomate
- 90 g de beurre frais
- 50 g de jus de viande
- 50 g de fine champagne
- 6 g de sucre en poudre
- 2,5 g de féculé
- 30 petits oignons, pesant chacun 5 à 6 g
- 3 gros oignons, pesant ensemble 250 g
- 1 gigot d'agneau Noire du Velay,
1 kg environ
- sel et poivre

CUISSON DES LENTILLES VERTES DU PUY :

Mettre les Lentilles Vertes du Puy dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide. Laisser cuire 20 à 25 mn. Egoutter.

PRÉPARATION :

Mettre le gigot dans une braisière avec 30 g de beurre, les trois gros oignons et 200 g de bouillon ; ajouter un peu de sel et de poivre ; laisser mijoter.

Après une heure et demie, retirer les

oignons, réduire le jus et faire dorer la viande de tous les côtés. Lorsque le gigot a bien pris couleur, ajouter 400 g de bouillon, la fine champagne, le jus de viande et la sauce tomate ; laisser mijoter encore pendant une heure et demie.

Durant la cuisson du gigot, faire sauter dans une casserole les 30 petits oignons avec le reste du beurre, saupoudrer avec le sucre, mouiller avec le reste du bouillon, moins 20 g que vous réserver, et laisser cuire de façon à conserver les oignons entiers.

Lorsqu'ils seront tendres, activer le feu, réduire le jus, faire prendre aux oignons une belle couleur jaune, tout en les remuant constamment pour empêcher qu'ils attachent à la casserole ; mouiller ensuite avec 200 g de jus de cuisson du gigot. Lier la sauce avec la féculé délayée dans le bouillon froid réservé et, 10 mn avant de servir, verser le tout dans la braisière avec les Lentilles Vertes du Puy. Dresser le gigot sur un plat, napper-le avec la sauce et disposer autour oignons et garniture.



8 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 90 mn




La Lentille
Verte du Puy
AOC



Sauté de Canard de Barbarie Confit aux Lentilles Vertes du Puy

MOULIN DE MISTOU - Bernard ROUX
43500 PONTEMPEYRAT

6 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 150 mn

INGRÉDIENTS :

- 500 g de Lentilles Vertes du Puy
- 1 canard fermier de 3 kg
- 2 l de graisse de canard gavé
- 5 échalotes ciselées
- 4 carottes en brunoise
- 1 branche de céleri
- 10 têtes de champignons de Paris
- 1 pomme d'arbre en dés
- 250 g de lard en lanières
- 1 courgette
- 4 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil haché
- 4 "épices" (mélange de cannelle, muscade, poivre et clous de girofle)
- boules de genièvre
- thym, romarin, basilic, cerfeuil
- sel

PRÉPARATION :

Découper le canard en sauté, soit 16 morceaux. Faire revenir à la poêle rapidement pour obtenir une bonne coloration. Mettre ensuite les morceaux à confire. Pour cela prendre une cocotte en fonte, mettre les morceaux dedans, saupoudrer

des 4 "épices", boules de genièvre, thym, romarin, basilic et cerfeuil. Couvrir de deux litres de graisse de canard gavé. Cuire à frémissement 85° pendant 2 h 1/4. Faire revenir rapidement dans une casserole chaude et beurrée dans l'ordre suivant : les 5 échalotes ciselées, les 4 carottes en brunoise, la branche de céleri, les 10 têtes de champignons de Paris, la pomme d'arbre en dés, les 250 g de lard en lanières très fines et la courgette en dés, le tout pendant 8 mn.

Au dernier moment rajouter les 4 gousses d'ail très finement ciselées et le bouquet de persil haché.

Réserver, changer d'eau les Lentilles Vertes du Puy, saler. Faire cuire les Lentilles Vertes du Puy juste recouvertes d'eau froide, puis à ébullition 10 mn. Retirer les morceaux de canard de la graisse.

Dans un plat allant au four, mettre les morceaux de canard et les Lentilles Vertes du Puy, les mélanger et passer à four chaud durant 10 mn. Servir.



Tuiles aux Lentilles Vertes du Puy

AUBERGE ET CLOS DES CIMES - Régis MARCON
43290 SAINT-BONNET-LE-FROID



INGRÉDIENTS :

- 150 g de farine de Lentilles Vertes du Puy
- 125 g de beurre
- 200 g de sucre
- 300 g de blancs d'œufs (soit 10)

PRÉPARATION :

Travailler le beurre en pommade, ajouter le sucre, la farine de Lentilles Vertes du Puy. Ensuite les blancs d'œufs. Laisser reposer la préparation pendant 1 heure. Puis dresser des petits tas sur une plaque beurrée, les étaler et cuire au four à 200° pendant 15 mn environ. Mouler dès la sortie du four dans une gouttière.



6 personnes
Préparation : 45 mn
Cuisson : 5 à 8 mn

A SAVOIR :

À défaut de farine de Lentilles Vertes du Puy, on peut mixer des Lentilles Vertes du Puy dans un moulin à café, puis passer la mouture au tamis, le résultat sera identique.

Tarte aux Lentilles Vertes du Puy

RESTAURANT Éric et Marc TOURNAYRE
43000 LE PUY-EN-VELAY



INGRÉDIENTS :

- 2 cuillères à soupe de Lentilles Vertes du Puy
- 50 g de farine de Lentilles Vertes du Puy
- 125 g de beurre
- 125 g de sucre glace
- 100 g de poudre d'amandes
- 20 g de verveine en feuille
- 3 œufs

PRÉPARATION :

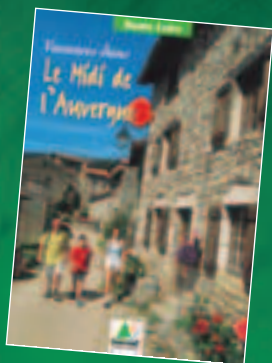
Faire 2 fonds de tarte en pâte sucrée. Le mélange terminé, garnir les fonds à moitié de frangipane ainsi obtenue. Une fois cuites, garnir de Lentilles Vertes du Puy et napper décorées de feuilles de verveine (préalablement cuire les Lentilles Vertes du Puy dans de l'eau légèrement sucrée).

8 personnes
Préparation : 30 mn
Cuisson : 30 mn



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



Autres livrets recettes
gratuits sur simple
demande
au **04 71 02 60 44**



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