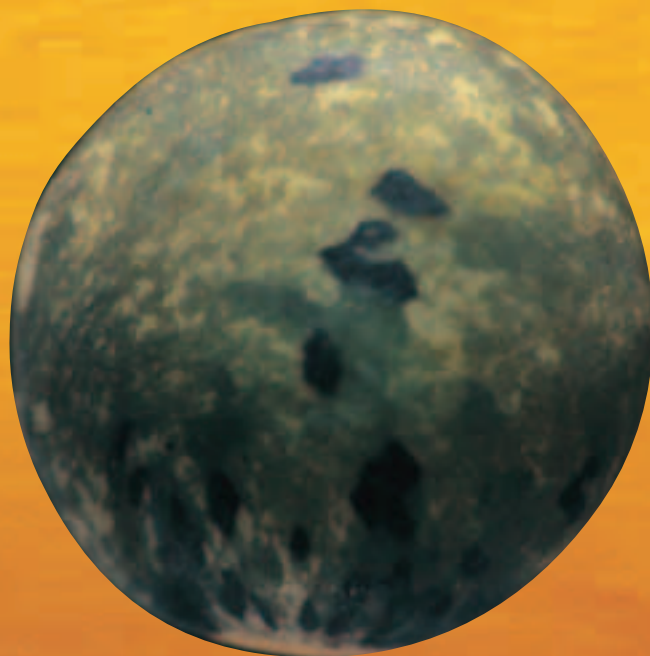




La Lentille
Verte du Puy
AOC



Livret recettes n°2

TENDANCE EXOTIQUE



C'est bon d'y penser

- *Cultivée sans engrais*
- *Bifteck végétal, source de protéines*
- *Naturellement riche en oligo-éléments*
- *Un goût à nul autre pareil*

www.lentillevertedupuy.com



Boutique de la Lentille Verte du Puy

Ouvert en juillet et août

23, rue des Tables - 43000 Le Puy-en-Velay

CILVERPUY - BP 63 - 43002 LE PUY-EN-VELAY Cedex

Tél. 04 71 02 60 44 - Fax 04 71 02 89 90

8 RECETTES TENDANCE EXOTIQUE

3 ENTRÉES



Soupe de Lentilles Vertes du Puy au Vinaigre de Xérès p. 4



Lentilles Vertes du Puy à la Mayonnaise au Curry p. 5



Crème de Lentilles Vertes du Puy p. 5

2 ACCOMPAGNEMENTS



Dahl de Lentilles Vertes du Puy aux Petits Légumes p. 6



Purée de Lentilles Vertes du Puy p. 6

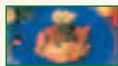
3 POISSONS



Tartare de Lentilles Vertes du Puy à la Truite Fraîche p. 8



Beignets de moules sur Lentilles Vertes du Puy p. 9



Rougets à la Ratatouille de Lentilles Vertes du Puy p. 10

L'INCONTOURNABLE



Petit Salé aux Lentilles Vertes du Puy p. 11

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

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.



Soupe de Lentilles Vertes du Puy au Vinaigre de Xérès

Origine : GRÈCE

6 personnes

Préparation : 45 mn

Cuisson : 30 mn

INGRÉDIENTS :

- 500 g de Lentilles Vertes du Puy
- 50 g d'oignons hachés
- 20 g de coriandre
- 50 g de laitue ciselée
- 20 g d'ail
- 50 g de vinaigre de Xérès
- sel, poivre

PRÉPARATION :

Cuire les Lentilles Vertes du Puy 30 mn avec toutes les épices et la garniture sauf le vinaigre de Xérès.

Mixer, ajouter le vinaigre de Xérès, le sel et le poivre.



Lentilles Vertes du Puy à la Mayonnaise au Curry

Origine : INDE

INGRÉDIENTS :

- 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
- 10 œufs mollets
- 1/2 poivron rouge en cubes
- 500 g de mayonnaise
- 20 g de curry
- sel, poivre

PRÉPARATION :

Faire une vinaigrette avec l'huile d'olive, le jus de citron, la ciboulette,

la coriandre, le sel, le poivre et les cubes de poivron rouge.

Mélanger la mayonnaise avec le curry. Cuire les œufs mollets 5 mn. Cuire les Lentilles Vertes du Puy pendant 18 mn.

Mélanger les Lentilles Vertes du Puy bien refroidies avec la vinaigrette, disposer les œufs mollets et rajouter une cuillère à café de mayonnaise au curry pour décor à côté des œufs mollets.



Crème de Lentilles Vertes du Puy

RESTAURANT Eric et Marc TOURNAYRE
45000 LE PUY-EN-VELAY

INGRÉDIENTS :

- 300 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.



6 personnes
Préparation : 30 mn
Cuisson : 18 mn



4 personnes
Préparation : 60 mn
Cuisson : 60 mn


@Lentille
Verte du Puy
AOC



Dahl de Lentilles Vertes du Puy aux Petits Légumes

Origine : INDE

INGRÉDIENTS :

- 95 g de Lentilles Vertes du Puy
- 300 g de pommes de terre en cubes
- 100 g de petits pois
- 300 g de carottes en cubes
- 2 feuilles de laurier (pour la cuisson des Lentilles Vertes du Puy)
- 1 cuillère à café de curcuma
- 5 g de coriandre
- 100 g d'huile d'olive
- sel, poivre

PRÉPARATION :

Cuire les Lentilles Vertes du Puy 18 mn avec le laurier.
Poêler les pommes de terre en cubes.
Plonger les petits pois dans l'eau bouillante salée pendant 15 mn.
Cuire les cubes de carottes dans l'eau salée pendant 10 mn.
Poêler tous les légumes dans l'huile d'olive, assaisonnés de curcuma, de coriandre, de sel et de poivre.

6 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 15 mn



Purée de Lentilles Vertes du Puy

Origine : INDE

INGRÉDIENTS :

- 500 g de Lentilles Vertes du Puy
- 900 g d'eau
- 1/2 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- 1/2 cuillère à café de poivre noir en grains
- 2 feuilles de laurier (pour la cuisson des Lentilles Vertes du Puy)
- 2 cuillères à café de sel
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 petits oignons émincés
- 120 ml d'huile d'olive

Colorer les oignons émincés à l'huile d'olive, y incorporer la purée afin de la faire sécher.

6 personnes

Préparation : 60 mn

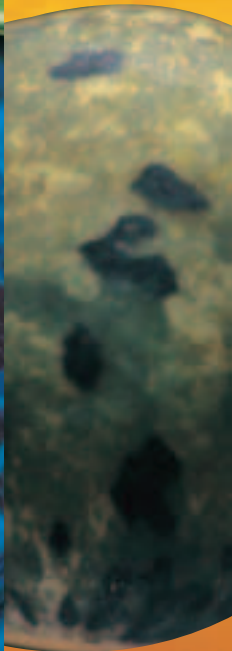
Cuisson : 30 mn

PRÉPARATION :

Cuire les Lentilles Vertes du Puy en purée pendant 30 mn avec la moutarde, l'eau, le poivre noir en grains, les feuilles de laurier, le sel et l'ail écrasé.

Passer les Lentilles Vertes du Puy cuites au presse purée afin d'obtenir une purée.






La Lentille
Verte du Puy
AOC



Tartare de Lentilles Vertes du Puy à la Truite Fraîche

RIOUFREYT TRAITEUR - Philippe RIOUFREYT
45000 LE PUY-EN-VELAY

4 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 18 mn

INGRÉDIENTS :

- 800 g de Lentilles Vertes du Puy
- 200 g de truite fraîche
- 200 g de citron
- 200 g d'huile d'olive
- 50 g de ciboulette
- 20 g d'ail
- sel, poivre

PRÉPARATION :

Faire mariner la truite coupée en cubes dans le citron, la moitié de l'huile d'olive, la ciboulette, le sel et le poivre pendant 10 mn.

Cuire les Lentilles Vertes du Puy pendant 18 mn départ eau froide avec le sel, le thym et le laurier. Mélanger les Lentilles Vertes du Puy avec les cubes de truite fraîche marinés.

Récupérer le bouillon de la marinade et faire une vinaigrette avec l'autre moitié de l'huile d'olive. Disposer au centre d'une assiette le tartare de Lentilles Vertes du Puy. On peut le décorer avec une tranche de saumon fumé roulée ou en lanière.



Beignets de moules sur Lentilles Vertes du Puy cuites au jus d'agrumes, sifflets de poireaux et soja

Michel ROTH - M.O.F. Bocuse d'Or 93
75000 PARIS

INGRÉDIENTS :

- 160 g de Lentilles Vertes du Puy
- 32 moules cuites à la marinière (vin blanc)
- 2 dl de pâte à beignet classique
- 3 blancs de poireaux
- 100 g de germes de soja
- 6 dl de jus d'oranges
- 4 dl de jus de pamplemousses
- 3 cl de beurre fondu
- sauce soja (8 cl de sauce soja, 6 cl d'huile de sésame, 20 g de gingembre)
- sel, poivre, petit bouquet garni
- 2 graines de cardamone verte
- 1 pincée de sucre

PRÉPARATION :

Hacher finement le gingembre, l'incorporer à la sauce soja et à l'huile de sésame. Réserver. Ebarber les moules. Réserver les demi-coquilles, macérer les moules dans un peu de sauce soja au gingembre.

Cuire les Lentilles Vertes du Puy dans les jus d'oranges et de pamplemousses avec les graines de cardamome. Egoutter, garder au chaud. Blanchir fortement les poireaux, les refroidir, les tailler en sifflets et les caraméliser dans une poêle anti-adhésive avec le beurre fondu et le sucre.

Confectionner la pâte à frire. Egoutter les moules, les tremper dans l'appareil et les frire rapidement jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes. Les éponger sur un torchon, saler légèrement.

DRESSAGE :

Dans chaque demi-coquille, poser une moule en beignet avec 2 sifflets de poireaux. Eparpiller les Lentilles Vertes du Puy et les germes de soja dans les assiettes. Poser les demi-coquilles pleines dessus. Mettre autour un filet de sauce soja.



4 personnes
Préparation : 30 mn
Cuisson : 18 mn




La Lentille
Verte du Puy
AOC

Rougets à la Ratatouille de Lentilles Vertes du Puy avec son jus épice

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

3 personnes

Préparation : 60 mn

Cuisson : 20/25 mn

INGRÉDIENTS :

Éléments principaux et décor :

- 6 filets de rougets
- 5 cl d'huile d'olive
- thym, laurier
- sel, poivre

Ratatouille de Lentilles Vertes du Puy :

- Lentilles Vertes du Puy
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 2 oignons, 2 gousses d'ail
- 1 dl d'huile d'olive

Sauce ratatouille aux épices :

- 2 tomates taillées en petits dés
- 1 branche de thym frais
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 fenouil
- 1/4 vin blanc
- 2 tomates
- 1 cuillère de concentré de tomates
- safran
- piment d'Espelette

PRÉPARATION DE LA RATATOUILLE DE LENTILLES VERTES DU PUY :

Cuire les Lentilles Vertes du Puy 20 à 25 mn dans un bouillon, égoutter, réserver. Réaliser une ratatouille avec l'oignon, l'ail revenu à l'huile d'olive. Ajouter les poivrons, les courgettes, l'aubergine taillée en

petits dés. En fin de cuisson, ajouter les dés de tomates, saler, poivrer. Mélanger la ratatouille et les Lentilles Vertes du Puy cuites. Remettre à bouillir 5 mn en remuant souvent avec une spatule, rectifier l'assaisonnement.

PRÉPARATION DE LA SAUCE RATATOUILLE AUX ÉPICES :

Faire revenir l'oignon, l'ail haché, le fenouil émincé avec un peu d'huile d'olive, faire colorer légèrement. Ajouter les 2 tomates écrasées, le concentré de tomates, le vin blanc ; faire réduire le liquide de moitié ; ajouter un peu de safran, une pointe de couteau de piment d'Espelette. Mouiller les légumes à hauteur avec l'eau froide ; faire cuire 20 mn. Passer ensuite la sauce au chinois fin en exprimant bien tous les sucs que contiennent les légumes. Garder au chaud.

DRESSAGE ET FINITION :

Faire chauffer une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile d'olive. Mettre à cuire les filets de rougets en les gardant juste cuits. Dresser la ratatouille de Lentilles Vertes du Puy au milieu du plat, disposer les filets de rougets par dessus ; verser ensuite la sauce autour.



Petit salé aux Lentilles Vertes du Puy

Spécialité de Haute-Loire

INGRÉDIENTS :

- 450 g de travers de porc 1/2 sel
- 550 g de palette de porc 1/2 sel
- 100 g de lard fumé
- 1 oignon clouté d'un clou de girofle
- 1/2 poireau
- 1 carotte
- 1/2 feuille de laurier, thym

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

LES TRAVERS, LA PALETTE ET LE LARD :

Faire dessaler la palette et les travers 2 h à l'eau froide en changeant l'eau une à deux fois. Les rincer, cuire 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 :

Démarrer la cuisson des Lentilles Vertes du Puy à l'eau froide, faire bouillir, égoutter. Faire revenir les lardons de lard salé avec la graisse d'oie, les dés de carottes, l'oignon haché. Ajouter les Lentilles Vertes du Puy déjà blanchies, les épices et le bouillon de volaille ou de bœuf, cuire 25 à 30 mn suivant votre goût, récupérer le jus de cuisson. Faire réduire ce jus de cuisson avec une à deux cuillerées à potage de Lentilles Vertes du Puy déjà cuites. Après 5 mn, mixer cette cuisson avec une grosse noix de beurre et l'ajouter aux Lentilles Vertes du Puy déjà cuites, vous avez à la fois le ferme des lentilles et le goût des lentilles mixées.

DRESSAGE :

Dresser les Lentilles Vertes du Puy au milieu de l'assiette, les travers, la palette et le lard posés au milieu ; le petit salé peut être servi avec une sauce piquante.



4 personnes
Préparation : 60 mn
Cuisson : 45 mn




Lentille
Verte du Puy
AOC

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



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




**La Lentille
Verte du Puy**
A O C

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