

Salade de haricots Comtesse de Chambord

*lentilles du Berry, fromage de
chèvre et agrumes*



Les jeunes réveillent les légumes anciens

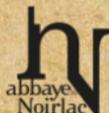
rencontres culinaires à
l'abbaye de Noirlac
28 mai 2019



UNION RÉGIONALE DES GÉNÉRALISÉS
DE CULTUREURS DE LA RÉGION CENTRE



académie
d'Orléans-Tours



abbaye
Noirlac

Recette du
dispositif Tremplin et
des élèves de l'EME
Chantemerte
collège Rosa Parks
Châteauroux (36)

Contact : Bertrand Guillaumin
ce.0360541t@ac-orleans-tours.fr



LEUROPE
s'engage
Centre de la Loire
avec le FEADER



L'UNION EUROPÉENNE
Fonds Européen Agricole
pour le Développement Rural



Centre-Val de Loire

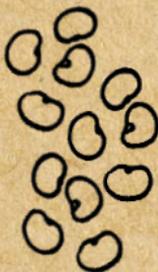


CENTRE LOIRE



CPI
BUSSIÈRE

Salade de haricots Comtesse de Chambord, lentilles, fromage de chèvre et agrumes



pour 6 personnes :

- 150 g de haricots Comtesse de Chambord
- 75 g de lentilles vertes du Berry
- 1 fromage de chèvre sec type pyramide
- 1 oignon rouge (facultatif)
- Coriandre
- 2 mandarines
- 6 oranges
- 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de miel

Laissez tremper les haricots pendant 24 heures dans de l'eau froide.

Faites-les cuire à l'eau pendant 1 heure et quart, égouttez, réservez. Faites cuire les lentilles pendant 25 minutes à eau frémissante, égouttez, réservez.

Découpez le fromage de chèvre en petits cubes de 3-4 mm de côté. Emincez l'oignon rouge. Levez les suprêmes de 3 oranges.

Mélangez haricots, lentilles, chèvre, oignon rouge, et suprêmes d'orange.

Préparez la vinaigrette d'agrumes : mélangez 8 cuillères à soupe de jus d'orange frais avec le vinaigre balsamique, la moutarde, l'huile d'olive, et le miel. Mélangez jusqu'à dilution du miel, ajoutez sel et poivre.

Dressez les assiettes (ou les verrines) avec le mélange haricots-lentilles, Assaisonnez avec la vinaigrette d'agrumes, décorez avec un ou deux quartiers de mandarine et de la coriandre.

