



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Saumon à la moutarde à l'ancienne, betteraves rôties, lentille & chèvre

 Pour 2 personnes |  Très facile

 60 min | **8.40€** La portion (prix indicatif)



Festival de couleurs et de saveurs pour ce plat de saumon aussi beau que bon.

Les ingrédients

- **1 pièce** de Betterave jaune crue
- **50 g** de Moutarde à l'ancienne
- **70 g** de Lentille verte
- **75 g** de Buche de chèvre cendrée
- **2 gousses** de Ail
- **0.25 pièce** de Oignon rouge
- **2 c à s** de Vinaigre balsamique
- **25 g** de Pousse d'épinard
- **2 pièce** de Pavé de saumon frais avec peau
- **1 pièce** de Betterave rouge crue

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 45 min



Attente : 0 min

Les betteraves

- 1 Préchauffez votre four à 200°C en chaleur tournante (ou 220°C en chaleur traditionnelle).
- 2 Épluchez les 2 betteraves. Coupez des lamelles d'environ 1,5 cm d'épaisseur.
Astuce : pour éviter de salir votre planche à découper, protégez-la avec une feuille de papier cuisson. Portez des gants pour éviter les mains rouges ;)
- 3 Tapissez le fond de votre plat (ou plaque) avec du papier aluminium.

- 4 Huilez légèrement le fond et ajoutez les betteraves. Versez à nouveau un filet d'huile sur les betteraves, salez et poivrez.
- 5 Enfourez pendant 30 minutes, en remuant à mi-cuisson.
- 6 Pendant ce temps, faites cuire 70 g de lentilles selon les instructions sur le paquet. Stoppez la cuisson quand elles sont encore un peu al dente et égouttez-les.
- 7 Recouvrez le dessus des 2 filets de saumon avec la moutarde. Gardez-le au frais en attendant.
Vous pouvez enlever ou conserver la peau, c'est selon vos préférences.
- 8 Ciselez 1/4 d'oignon rouge et hachez 2 gousses d'ail.
- 9 Cinq minutes avant la fin de la cuisson des lentilles, faites suer l'oignon et l'ail dans une poêle avec un filet d'huile. Comptez 3 à 4 minutes de cuisson à feu moyen.
- 10 Ajoutez 25 g de pousses d'épinard lavées, du sel et du poivre. Faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elles "tombent".
- 11 Ajoutez les lentilles égouttées, puis déglacez avec 2 càs de vinaigre balsamique. Gardez au chaud à couvert à feu très faible.
- 12 Après 30 minutes de cuisson, sortez les betteraves du four. Mettez-les sur un côté du plat et déposez le saumon à côté, peau vers le bas.
- 13 Faites cuire à 160°C en chaleur tournante (ou 180°C en chaleur traditionnelle) entre 15 et 20 minutes selon l'épaisseur du saumon et vos goûts personnels.
Si vous voulez une croûte de saumon ultra croustillante, passez-le au grill quelques minutes.
- 14 Au moment de servir, ajoutez 75 g de chèvre coupé en morceaux dans le mélange aux lentilles.
- 15 Servez le saumon avec les lentilles, des tranches de betteraves caramélisées et un peu de persil haché si vous en avez.