

#01

LES COUDES *sur* LA TABLE x ceci & cela

PRÉSENTENT



**CULTIVÉS
PAS LOIN &
CUISINÉS
CHEZ VOUS**

ÉTÉ 2018

RETROUVEZ LA RECETTE DE JUILLET SUR



[LESCOUDESSURLATABLE.TOULOUSE](https://www.lescoudeessurlatable.toulouse)



[CECI.ET.CELA.MAGASIN](https://www.ceci.et.cela.magasins)



SALADE

FAÇON CAPONATTA AUX LENTILLES BELUGA, FROMAGE DE BREBIS ET CERISES SÉCHÉES

JUILLET-AOÛT

#01

LES LENTILLES

Rincer les lentilles béluga et les placer dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau. Démarrer la cuisson à l'eau froide, puis cuire 20 à 25 minutes. Saler en fin de cuisson.

Égoutter et rincer à l'eau froide pour stopper la cuisson et garder les lentilles fermes.

4 PERS.

PRÉPARATION 25 MIN

CUISSON 25 MIN

#02

LES PICKLES

Dans une casserole verser 100 mL de vinaigre de cidre, 200 mL d'eau, 1 cuillère à soupe de gros sel, 2 cuillères à soupe de sucre. Porter à ébullition.

Plonger les échalotes préalablement épluchées et taillées en 6 dans la longueur. Cuire 3 minutes à feu doux et laisser refroidir.

ASTUCE : pour réhausser la teinte rosée et le goût acidulé de l'échalote, ajouter 2 cuillères à café de la confiture de fruits rouges qui traîne au fond de votre frigo depuis la chandeleur 2017...

200 gr de lentilles béluga
100 gr de fromage de brebis
2 poivrons
2 courgettes
2 aubergines
2 tomates
3 échalotes
1 botte de menthe
Quelques cerises séchées
Vinaigre de cidre
Huile d'olive
Vinaigre balsamique
Fleur de sel, Poivre
Piment d'espelette

#03

LA CAPONATA DE LÉGUMES

Bien laver, ne pas éplucher.
Tailler l'ensemble des légumes en petits cubes. Sauter — séparément à l'huile d'olive et sur feu vif — courgettes, aubergines et poivrons.

C'est important de le faire séparément pour pouvoir profiter des saveurs de chaque légumes.
Laisser refroidir et mélanger avec les tomates crues.

#04

LE DRESSAGE

Assaisonner les lentilles avec huile d'olive et vinaigre balsamique (Les lentilles aiment le vinaigre, ne pas hésiter à goûter et en rajouter si besoin). Ajouter la menthe ciselée et quelques jeunes pousses.

Au fond du saladier, déposer les lentilles puis la caponata de légumes assaisonnée à l'huile d'olive, poivre et fleur de sel. *(Volontairement on n'ajoute pas de vinaigre, la note acidulée sera apportée par les lentilles et les pickles d'échalote)*

Émietter le fromage de brebis légèrement saupoudré de piment d'Espelette, répartir les pickles et les cerises séchées. Ces dernières peuvent être réhydratées dans l'eau froide pendant quelques heures si vous les préférez plus tendres.

À déguster bien entourés !





0 1

RECETTE

**LES COUDES SUR LA
TABLE**, 39 RUE DES LOIS,
31000 TOULOUSE

ÉPICERIE LOCALE

CECI & CELA,
7 RUE BAOUR LORMIAN
31100 TOULOUSE

16 AVENUE DES MINIMES
31200 TOULOUSE

PHOTOGRAPHIE

**THE LUNCHEONETTE
STUDIO**, TOULOUSE, 2018