



Thon juste snacké et sa salade de lentilles du puy

14/02/2018 à 13h53

Par [Ecole Ferrandi](#)

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 30 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

Salade de lentilles

- 120g de lentilles vertes du Puy
- 20g d'échalotes
- 40g de carottes
- 40g de céleri-rave
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 500cl d'eau
- 1 botte de coriandre
- Sel

Thon

- 400g de thon Albacore
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Salade de lentilles

- Rincez les lentilles;
- Ciselez les échalotes, taillez les carottes et le céleri en petite brunoise;
- Faites suer les échalotes dans l'huile d'olive, puis ajoutez les carottes et le céleri et enfin les lentilles;
- Mouillez à l'eau et laissez cuire 40 minutes, assaisonnez au 3/4 de la cuisson, débarrassez et laissez refroidir;
- Ciselez la coriandre.

Thon snacké

- Détaillez le thon en cube de 4x4 cm;
- Dans une poêle avec un peu d'huile, snackez le thon;
- Assaisonnez et tenez rosé.

Dressage

- Déposez les lentilles froides dans le fond d'une l'assiette;
- Disposez 3 cubes de thon sur les lentilles;
- Ajoutez un peu de coriandre.