

R

CHUTNEY DE *lentilles* à la provençale



Découvrez un produit d'une grande qualité, unique et raffiné, créé par un passionné d'innovation. Suivez les conseils et les idées d'accompagnement pour ajouter une subtile touche de gastronomie à vos apéritifs, vos verrines et tous vos petits plats puis laissez-vous guider par votre imagination !

• **En fond de tarte : aubergines et courgettes**

Poêler séparément 2 aubergines et 4 courgettes avec un peu d'ail et de thym. Assaisonner. Garnir un moule à tarte de pâte brisée (pré cuire 10 min / 180°C). Etaler un pot de **chutney à la provençale** sur la pâte. Déposer en alternant les tranches de légumes. Cuire 20 min/180°C

• **En verrine : courgette au fromage de chèvre**

Trancher finement 1 courgette, l'assaisonner et la cuire 2 min à la vapeur. Mélanger 150 g de fromage de chèvre frais avec 1 c. à s. de crème, 1 c. à s. de fines herbes fraîches et 1/2 échalote ciselée. Garnir des verrines avec 1c. à s. de ce mélange puis 1 c. à c. de chutney de **lentilles à la provençale** et une rondelle de courgette.

• **En condiment: avec des rougets marinés**

1 c. à c. de **chutney de lentilles à la provençale** pour accompagner des filets de rouget marinés 1 nuit (marinade: 2/3 d'huile d'olive, 1/3 de vinaigre de vin, sel, poivre, 1 carotte et 1 oignon ciselés, thym.) puis passés à la poêle avec un filet d'huile d'olive.

Fiche imprimable en ligne, plus d'infos sur :
www.lentilleschutneysetfondants.fr



Idées recettes !

par Sébastien Ribeyron



TARTARE DE BOEUF

Une recette fine et savoureuse à déguster avec de vrais amateurs de bœuf...

Le chutney de lentilles à la provençale rehausse la saveur du bœuf par des notes généreuses de tomate confite et de poivron.

• **Ingrédients par personne :**

150 g de rumsteack de bœuf d'excellente qualité / 6 g d'échalote/ 1 jaune d'oeuf/ 1 cl d'huile de pépin de raisin/ sel, poivre/ 1 c. à s. de chutney de lentilles à la provençale/ 4 câpres hachés/ 2 pincées de persil ciselé

• **Préparation :**

Hacher le boeuf au couteau. Ciseler très finement l'échalote et n'en garder que 6 g/ pers.

Assaisonner avec tous les autres ingrédients du tartare: échalote, jaune d'oeuf, l'huile de pépin de raisin, sel, poivre du moulin, le chutney de lentilles à la provençale, les câpres hachés, et le persil ciselé.



Ce tartare de bœuf est accompagné idéalement d'une salade de légumes croquants dont on préserve ainsi tous les arômes. Mélanger des haricots verts

croquants et des carottes al dente avec des champignons de Paris crus émincés. Assaisonner d'une vinaigrette au chutney de lentilles à la provençale. (1c. à s. de chutney/ 10 cl de vinaigre de vin/ 20 cl d'huile d'olive/ 6 g de sel.)

Tous droits réservés SARL RIBEYRON AGRO

SARL Ribeyron agro
Pralhac 43320 LOUDES (43)
E : contact@lentilleschutneysetfondants.fr