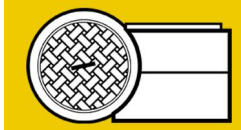
Méditerrannée et

F01303

Lentilles, carottes rôties vinaigre végétal

Lentilles beluga, carotes rôties et amandes toréfiées assaisonnées de vinaigre



Vapeur

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
VINAIGRE GASTRONOMIQUE LE VEGETAL	7452	5 g
Lentilles Belluga		70 g
Carottes fanes		100 g
Poivrons rouges		50 g
Huile d'olive		10 ml
Oignons		30 g
Persil		5 g
Amandes effilées		15 g

Mise en place

Tremper les lentilles dans de l'eau froide et réserver au frais.
Eplucher et ciseler l'oignon.
Dans une casserole ou sauteuse, faire revenir l'oignon avec un peu d'huile d'olive, ajouter les lentilles, bien les imprégner du mélange, puis ajouter le bouillon de volaille a hauteur et laisser cuire environ 30 minutes à feu doux.
Laver et préparer les carottes fanes, les couper en deux et les faire rôtir au four avec un filet d'huile d'olive.
Laver et préparer les petits poivrons et les faire rôtir également au four à 180° environ 15 minutes.
Rectifier l'assaisonnement et les réserver.
Griller légèrement les amandes effilées au four.

Mise en oeuvre

Dresser les lentilles Belluga, ajouter les carottes fanes et poivrons.
Parsemer les amandes effilées et le persil.
Ajouter un trait de vinaigre de Bouteville, le végétal.

SA SDV
ZA DU PONT NEUF
BP. 20177 SALLES D'ANGLES
16121 COGNAC CEDEX 6
Tél. 05 45 82 83 11
Fax. 05 45 83 98 96
www.sdvfrance.fr