



Concours «Régalez-vous au bureau avec les huiles d'olive, bons petits plats à emporter»

Salade lentillons, jambon, ananas

Recette proposée par :

Annie du blog Du tableau au fourneau

«Une salade riche en protéines, en fibres et en nutriments que l'on peut décliner en mode végétarien si l'on supprime le jambon.»

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes + refroidissement

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200g de lentillons de Champagne
- Thym, laurier
- 100g d'ananas Victoria
- 100g de talon de jambon blanc
- 1 càc de moutarde douce de Reims
- 2 càs de vinaigre balsamique
- **4 càs d'huile d'olive goût intense** (pour ses notes végétales et ses arômes de fruits secs)
- Sel et poivre



Préparation :

- Rincer les lentillons sous l'eau froide avant de les cuire 25 minutes dans une casserole d'eau parfumée de thym et laurier. Saler en fin de cuisson.
- Pendant ce temps, éplucher puis découper l'ananas en dés. Découper aussi le jambon.
- Préparer la vinaigrette : mélanger la moutarde et l'huile d'olive goût intense en formant une émulsion comme pour une mayonnaise. Ajouter vinaigre, sel et poivre délicatement.
- Egoutter et laisser refroidir les lentillons avant de les assembler aux dés de jambon et d'ananas.
- Assaisonner avec la vinaigrette et bien mélanger. Tenir au frais jusqu'au service. Pour déjeuner au bureau ou en pique-nique, présenter cette salade dans des pots en verre qui se fermeront facilement pour les transporter sans risque.