

PRÉPARATION

1 Rincer les lentilles à l'eau et les cuire dans 6dl d'eau avec du bouillon de légumes 30 minutes.
Laver les poireaux. Les mettre dans un plat à gratin enrober d'huile d'olive et de sel. Les couvrir d'un papier d'aluminium et enfourner à 180 degrés pendant 30 minutes.

2 Peser dans une petite casserole 70g de vinaigre, 40g de sucre et 150g d'eau.
Laver, éplucher et tailler la betterave et l'oignon rouge.
Porter le fond de cuisson à ébullition. Une fois à ébullition, déposer la betterave et l'oignon et réserver de côté hors du feu.

3 Dans une poêle avec le beurre et la gousse d'ail, dorer les croûtons, les graines de tournesol et les pignons. Réserver de côté pour le dressage.
Ciseler la ciboulette et l'oignon de printemps.
Egoutter les lentilles, y ajouter le zeste de citron vert et les réserver au frigo.

4 Sortir les poireaux du four. Retirer la première couche. Tailler de façon à avoir 4 tronçons par personne. Mixer les premières couches du poireau et le liquide du plat ainsi que les 70g de vinaigre et le jus du citron vert. Passer le tout à l'aide d'une passoire. Mélanger l'huile d'olive au coulis, saler et poivrer. (Astuce: rajouter une cuillère à café de sirop d'érable pour adoucir la vinaigrette).
Ajouter 2/3 de la vinaigrette de poireau aux lentilles. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Ajouter les betteraves et les oignons rouge en réservant une petite partie pour le dressage. Ajouter les oignons nouveau et la moitié de la ciboulette. Mélanger.

5 Mettre à chauffer de l'eau vinaigrée pour le pochage des oeufs. Casser deux oeufs dans deux petits récipients et y ajouter un peu de vinaigre. Une fois que l'eau de la casserole frémit, à l'aide d'un fouet, créer un tourbillon puis verser les deux oeufs l'un après l'autre à l'aide d'une cuillère. Après 1'30" de cuisson, contrôler que le blanc soit assez dure, mais que le jaune encore mou. Retirer et déposer les oeufs sur du papier absorbant.

6 Pour le dressage, déposer les lentilles au milieu de l'assiette. Disposer les 4 tronçons de poireau autour. Mettre l'oeuf poché sur les lentilles. Saler et poivrer l'oeuf. Rajouter le reste de ciboulette sur l'oeuf. Disposer autour des lentilles entre les poireaux les croûtons, pignons et graines de tournesol. Et arroser les tronçons de poireaux avec le restant de la vinaigrette. Décorer avec quelques betteraves et oignons rouges.



BON APPÉTIT

Restaurant Le Pérolles

Boulevard de Pérolles 1 - 1700 Fribourg

+41 26 347 40 30 - info@leperolles.ch - www.leperolles.ch