

La Recette de Pepe Clément :

Les Croquettes de lentilles de Villarlod, chou rouge en vinaigrette et dip ciboulette

Ingrédients pour 4 personnes

Croquettes

- 200g de lentilles de Villarlod
- 1 échalote hâchée
- 1,2 litres de bouillon de légumes
- Panure - Farine - jaune d'œuf

Chou-rouge

- 160g de chou rouge coupé fin
- 38g vinaigre et 16g d'huile
- 1 pincée de sucre et sel et poivre

Dips de ciboulette

- 100g de seré maigre et 10g de ciboulettes
- sel et sucre

Préparation

Lentilles

Faire revenir l'échalote dans l'huile d'olive, ajouter les lentilles et le bouillon, laissez mijoter pendant 45 minutes. Saler 10 minutes avant la fin de la cuisson. Égoutter si il reste du bouillon et mixer la moitié des lentilles. Mélanger avec l'autre moitié et ajouter du sel et du poivre si nécessaire, refroidir. Former des boules de 20g. Paner les boules de lentilles à l'anglaise : rouler les boules dans la farine puis dans l'œuf et pour finir dans la panure. Frire les croquettes dans de l'huile d'arachide.

Chou-rouge

Chauffer le vinaigre, l'huile, le sel, le poivre et le sucre dans une casserole. Verser ce mélange le plus chaud possible sur le chou rouge coupé finement puis couvrir et secouer pour mélanger. Laissez refroidir.

Dips de ciboulette

Mixer les ingrédients et laisser 1 heure reposer au frigo.



Restaurant Le Pérolles

Boulevard de Pérolles 1 - CP 281 - 1700 Fribourg
+41 26 347 40 30
info@leperolles.ch - www.leperolles.ch

