Vivien Paille

Vivien Paille Restauration

SOUFFLET ALIMENTAIRE
Rue du Petit Bruxelles - 59300 VALENCIENNES
Tél. : 03 27 20 09 09 - Email : fvail@soufflet-group.com

soufflet alimentaire

VERRINES AUX 3 LENTILLES

Pour 8/10 verrines selon leur taille

Ingrédients :

80 g de lentille corail Vivien Paille, 80 g de lentilles vertes du Puy Vivien Paille,
10 g de lentilles noires Beluga Vivien Paille, 50 g de chèvre frais, 20 cl de crème entière liquide,
1 carotte, 1 oignon, 1 échalote, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive,
1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne, 1/2 cuillère à café de curcuma, piment d'Espelette en poudre,
ciboulette ciselée (environ 1 cuillère à café), thym, sel, poivre, 4 tranches de Copa.

Mise en œuvre :

1 *Peler l'oignon et la carotte. Les couper en deux.*
Préparer 2 casseroles d'eau salée avec, dans chacune, un morceau de carotte, un demi oignon et une branche de thym.
Cuire les lentilles vertes et les lentilles corail séparément dans ces casseroles selon le temps de cuisson indiqué sur le paquet (environ 20 minutes pour les vertes et 15 minutes pour les lentilles corail).
Mettre les lentilles beluga dans une boule à thé et les cuire dans la même casserole que les lentilles vertes.
Quand elles sont cuites, les rafraîchir sous l'eau froide et les égoutter. Réserver dans des récipients différents (On n'utilisera pas la carotte et l'oignon qui ont servi à parfumer l'eau de cuisson).

Suite de "Verrines aux 3 lentilles"

2 *Mettre un saladier, les fouets d'un batteur électrique et la crème au congélateur pendant une dizaine de minutes.*
Pendant ce temps, mixer la moitié des lentilles vertes avec le chèvre, l'huile d'olive et un peu d'eau (1 à 2 cuillères à soupe).
Mettre cette purée dans un saladier. Ajouter le reste des lentilles vertes, la moutarde à l'ancienne, l'échalote ciselée finement et la ciboulette. Saler, poivrer et mélanger. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.
Répartir dans les verrines.
Sortir le saladier du congélateur et y verser la crème refroidie.
Monter en crème fouettée.
Mixer finement les lentilles corail. Ajouter cette purée à la crème fouettée, le curcuma et un peu de piment d'Espelette (au goût). Saler, poivrer et mélanger délicatement à l'aide d'une maryse.
Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.
Mettre cette préparation dans une poche à douille et répartir dans les verrines.
Saupoudrer quelques lentilles beluga sur le dessus. Réserver au frais.

3 *Faire dorer les tranches de Copa dans une grande poêle à sec (sans matière grasse). Les déposer sur une feuille de papier absorbant et couper de petits morceaux (Il est préférable d'en préparer plus que nécessaire car ce n'est pas facile à couper une fois passé à la poêle). Piquer un morceau de Copa dans chaque verrine avant de servir.*

SOUPES DE LENTILLES NOIRES BÉLUGA

Pour : 4 personnes

Ingrédients :

250 g de lentilles beluga Vivien Paille, 125 g de lard, 3 carottes en cubes,
1 poireau en lanières, 1 c soupe d'huile d'olive, thym, sel, poivre.

Mise en œuvre :

1 ***Faire revenir vos carottes et le poireau dans un faitout.***
Ajouter le lard fumé en petits cubes et faire revenir à feu doux pendant 5 min.

2 ***Ajouter les lentilles et couvrir d'eau.***
Laisser mijoter pendant 45 min à feu moyen et ajouter le thym frais.
Saler, poivrer et servir aussitôt.

PUREE DE LENTILLES NOIRES BELUGA

Pour : 4 personnes

Ingrédients :

375 g de lentilles Noires Beluga Vivien Paille, 65 g de carottes, 1 oignon piqué d'1 clou de girofle,
1 gousse d'ail, 1 bouquet garni, 40 g de beurre, 40 g de crème fraiche.

Mise en œuvre :

1 *Couper les carottes en dés.*

2 *Mettre les lentilles dans l'eau froide avec les carottes, le bouquet garni et l'oignon.*
Amener à ébullition et laisser cuire à petits bouillons durant 40 minutes. Saler en fin de cuisson.

3 *Egoutter les lentilles.*
Retirer le bouquet garni et le clou de girofle.

4 *Passer les lentilles au moulin à légumes.*

5 *Remettre la purée sur feu doux. Ajouter le beurre coupé en dés et la crème.*

6 *Rectifier l'assaisonnement et servir.*

Livret Recettes

Lentilles Noires

Beluga

Vivien Paille

Lentilles Noires *Beluga*

Informations sur la Lentilles Noires Beluga

La Lentille noire Beluga, à l'aspect bien ronde et brillante, est considérée comme le «caviar végétal». De saveur douce, d'une texture légèrement farineuse, la Lentille Beluga est idéalement adaptée en purée et velouté. Sa couleur noire originale permet de varier les présentations, par des mélanges avec du riz, du quinoa ou du boulgour, voire par la réalisation de verrines. Elle sera appréciée en salade, relevée d'un vinaigre balsamique, ainsi qu'en garniture d'une viande ou d'un poisson. Source de fibres, d'un temps de cuisson plus court que la majorité des légumineuses, vivement recommandée pour ses bienfaits nutritionnelles, cette Lentille Noire Beluga ravira le palais des plus fins gourmets.

Utilisations

- Verrines - Entrées froides et chaudes - Garniture : lentilles entières ou en purée - Potage, velouté, coulis - Plat complet : risotto.

Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes pour 100 g

Energie	Protéines	Glucides	Lipides
329 kcal (1391 kJ)	24,0 g	50,0 g	1,0 g

Mise en œuvre

- Prévoir 60 g de lentilles sèches par personne - Pas de trempage préalable - Rincer les lentilles à l'eau froide
- **Cuisson en «excès d'eau» :** - 1 volume de lentilles pour 3 volumes d'eau - Porter à ébullition et cuire à couvert pendant 25 à 35 min environ - Saler en fin de cuisson - Couper le feu, égoutter,égrainer.

EAN 13	Désignation du produit	Poids Net UVC	UVC/ Colis	Colis/ Palette	Poids net Palette	Hauteur totale palette
3 03982 052510 0	Lentilles noires Beluga 2,5 kg	2,5 Kg	6	50	750 Kg	140 cm

Suggestion de présentation

SALADE DE LENTILLES BELUGA ET QUINOA

Pour 4 personnes

Ingrédients :

100 g de lentille béluga Vivien Paille, 150 g de quinoa Vivien Paille, quelques tomates cerise, un oignon nouveau émincé, quelques feuilles de basilic ciselées, 1 oeuf dur, un peu de groseilles (une poignée), huile d'olive, vinaigre balsamique, sel.

Mise en œuvre :

1. *Commencez par rincer le quinoa pour le débarrasser de la saponine.*
2. *Portez à ébullition et laissez cuire entre 10 et 15 minutes sur feu doux. Mettez-le dans une casserole dans une fois et demie son volume d'eau.*
3. *Retirez du feu et laissez gonfler environ 10 minutes.*
4. *Faites cuire les lentilles dans deux fois et demi leur volume d'eau.*
5. *Préparez la vinaigrette avec l'oignon, un peu de basilic, le sel, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.*
6. *Mélangez délicatement le quinoa, les lentilles, les groseilles (réservez un peu pour la déco), les tomates coupées en deux avec la vinaigrette.*
7. *Ajoutez l'oeuf dur et décorez avec des feuilles de basilic et quelques groseilles.*

LENTILLES BELUGA À L'IZIKI

Pour 4/5 personnes

Ingrédients :

300 g de lentilles Beluga Vivien Paille, 15 g d'algues Iziki séchées , 3/4 l d'eau environ , 1 cuiller à soupe de tamari , 1 oignon blond , 1 gousse d'ail, Facultatif : 1 cuiller à soupe d'huile de colza.

Mise en œuvre :

1. *Rincer les algues. Mettre à tremper 5 à 10 minutes dans un bol d'eau. Hacher l'oignon.*
2. *Egoutter, puis transférer dans une casserole. Verser 3/4 l d'eau, ajouter l'oignon. Couvrir au 3/4 et porter à ébullition.*
3. *Après 5 minutes de cuisson, ajouter les lentilles Béluga. Poursuivre la cuisson pendant 20 minutes. Verser un peu d'eau au besoin.*
4. *Hors du feu, ajouter le tamari, l'huile de colza et la gousse d'ail écrasée. Mélanger et servir chaud ou froid.*

LENTILLES BELUGA, SAUMON ET PETITS LÉGUMES...

Pour 4 personnes

Ingrédients :

200 g de lentilles noires Beluga Vivien Paille, 4 carottes, 1 panais, quelques feuilles de céleri, 2 oignons, 1 cs 1/2 d'huile de noisette 4 darnes de saumon, sel, poivre de Séchuan.

Mise en œuvre :

1. *Mettre de l'eau froide dans une cocotte, verser les lentilles puis ajouter une carotte pelée et coupée en tronçons, les feuilles de céleri et 1 oignon coupé en petits morceaux. Saler et cuire pendant environ 15 mn. Vérifier la cuisson des lentilles et si nécessaire continuer la cuisson quelques minutes.*
2. *Pendant ce temps, peler l'oignon et le couper en très petits dés. Peler les carottes restantes et le panais et les couper en mirepoix.*
3. *Faire revenir l'oignon environ 5 mn sur feu doux dans une sauteuse avec 1 cs d'huile de noisette. Ajouter les dés de panais et de carottes, saler et poivrer et faire revenir 2 mn avant d'ajouter 10 cl d'eau. Couvrir et laisser cuire environ 10 mn. Les légumes doivent être encore légèrement croquants.*
4. *Dans une poêle, faire chauffer le reste d'huile de noisette et cuire les darnes de saumon, le temps dépendra de la grosseur des darnes. Elles doivent être juste cuites afin d'être bien fondantes et pas trop sèches. Saler et poivrer.*
5. *Dresser les assiettes avec la darne, la mirepoix et les lentilles beluga. Décorer de quelques feuilles de mâche.*