Vivien Paille
FOOD SERVICE

DES IDÉES RECETTES POUR CUISINER VOS

Lentilles noires Béluga

SOUPE DE LENTILLES NOIRES BÉLUGA

4	20	50
PERS.	MIN.	MIN.

INGRÉDIENTS

- **250 g lentilles Béluga Vivien Paille**
- 125 g de lard
- 3 carottes en cubes
- 1 poireau en lanières
- 1 c.s d'huile d'olive
- Thym, sel, poivre.

UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOTRE PRODUIT

Lentilles noires Béluga
2,5 kg

ÉTAPES DE LA RECETTE

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.

VIVIEN PAILLE FOODSERVICE | 41, rue du petit Bruxelles | 59300 Valenciennes
www.vivienpaille-foodservice.com
UNE FILIALE Avril

PURÉE DE LENTILLES NOIRES BÉLUGA

UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOTRE PRODUIT

Lentilles noires Béluga
2,5 kg

4 PERS.	20 MIN.	40 MIN.

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 fraîche.

ÉTAPES DE LA RECETTE

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 min. Saler en fin de cuisson.
3. Égoutter 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.

SALADE DE LENTILLES BÉLUGA ET QUINOA

UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS

Lentilles noires Béluga
2,5 kg

Existe aussi en BIO

Quinoa de France
2,5 kg

4 PERS.	20 MIN.	30 MIN.

INGRÉDIENTS

- **100 g de lentille Béluga Vivien Paille**
- **150 g de quinoa Vivien Paille**
- Quelques tomates cerises
- Un oignon nouveau émincé
- Quelques feuilles de basilic ciselées
- 1 œuf dur
- 1 poignée de groseilles
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Sel.

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Commencez par rincer le quinoa pour le débarrasser de la saponine.
2. Portez à ébullition et laissez cuire entre 10 et 15 min 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 min.
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'œuf dur et décorez avec des feuilles de basilic et quelques groseilles.

VIVIEN PAILLE FOODSERVICE | 41, rue du petit Bruxelles | 59300 Valenciennes
www.vivienpaille-foodservice.com

UNE FILIALE Avril

LENTILLES BÉLUGA À L'IZIKI

UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOTRE PRODUIT

Lentilles noires Béluga
2,5 kg

4-6 PERS.	20 MIN.	30 MIN.

INGRÉDIENTS

- **300 g de lentilles Beluga Vivien Paille**
- 15 g d'algues Iziki séchées
- 3/4 l d'eau environ
- 1 c.s de tamari
- 1 oignon blond
- 1 gousse d'ail
- 1 c.s d'huile de colza (facultatif).

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Rincer les algues.
   Mettre à tremper 5 à 10 minutes dans un bol d'eau.
   Hacher l'oignon.

2. Égoutter, 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 BÉLUGA, SAUMON ET PETITS LÉGUMES

UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOTRE PRODUIT

Lentilles noires Béluga
2,5 kg

4 PERS.	30 MIN.	40 MIN.

INGRÉDIENTS

- **200 g de lentilles noires Beluga Vivien Paille**
- 4 carottes
- 1 panais
- Quelques feuilles de céleri
- 2 oignons,
- 1 c.s 1/2 d'huile de noisette
- 4 darnes de saumon
- Sel
- Poivre de Séchuan.

ÉTAPES DE LA RECETTE

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 min. 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 min sur feu doux dans une sauteuse avec 1 c.s d'huile de noisette. Ajouter les dés de panais et de carottes, saler et poivrer et faire revenir 2 min avant d'ajouter 10 cl d'eau. Couvrir et laisser cuire environ 10 min. 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.

VIVIEN PAILLE FOODSERVICE | 41, rue du petit Bruxelles | 59300 Valenciennes
www.vivienpaille-foodservice.com
UNE FILIALE Avril

PAVÉ DE SAUMON ET LENTILLES BÉLUGA

UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOTRE PRODUIT

Lentilles noires Béluga
2,5 kg

4 PERS.	20 MIN.	25 MIN.

INGRÉDIENTS

- **250 g de lentilles noires Béluga Vivien Paille**
- 60 g de lardons allumettes
- 1 oignon
- 4 pavés de saumon
- 25 g de beurre
- 2 c.s d'huile d'olive
- 1 citron
- Sel, poivre

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Faites revenir les lardons et l'oignon émincé dans 1 c.s d'huile d'olive

2. Ajoutez les lentilles rincées.
   Versez de l'eau jusqu'à 2 cm au-dessus des lentilles.
   Portez à ébullition et laissez mijoter 25 min.
   Salez après 10 min de cuisson.

3. Retirez les arêtes du saumon.
   Salez et poivrez les pavés.

4. Chauffez le beurre et le reste d'huile dans une poêle et faites-y griller les pavés côté peau 5 min environ, jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retournez-les, cuisez encore 5 min selon leur épaisseur.

5. Égouttez les lentilles et déposez sur chaque assiette, avec un pavé de saumon et un quartier de citron.

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR :

www.**vivienpaille-foodservice**.com

VIVIEN PAILLE FOODSERVICE
41, rue du petit Bruxelles
59300 Valenciennes

Vivien Paille
FOOD SERVICE

Le spécialiste de la solution végétale pour les Professionnels de la Restauration

UNE FILIALE Avril