**Verrine de Noël aux crevettes et à l’avocat**

http://tracking.omnitagjs.com/tracking/pixel?event_kind=INSERTION&attempt=55b5b89af9944fc52a82a9399ba6dcc8&campaign=e2a82912438eaa7d2f234f778f82c274http://tracking.omnitagjs.com/tracking/pixel?event_kind=IMPRESSION&attempt=55b5b89af9944fc52a82a9399ba6dcc8&campaign=e2a82912438eaa7d2f234f778f82c274http://tracking.omnitagjs.com/tracking/pixel?event_kind=NI_VISIBLE_INSERTION&attempt=55b5b89af9944fc52a82a9399ba6dcc8&campaign=e2a82912438eaa7d2f234f778f82c274http://tracking.omnitagjs.com/tracking/pixel?event_kind=NI_VISIBLE_IMPRESSION&attempt=55b5b89af9944fc52a82a9399ba6dcc8&campaign=e2a82912438eaa7d2f234f778f82c274http://tracking.omnitagjs.com/tracking/pixel?event_kind=VISIBLE_INSERTION&attempt=55b5b89af9944fc52a82a9399ba6dcc8&campaign=e2a82912438eaa7d2f234f778f82c274http://tracking.omnitagjs.com/tracking/pixel?event_kind=VISIBLE_IMPRESSION&attempt=55b5b89af9944fc52a82a9399ba6dcc8&campaign=e2a82912438eaa7d2f234f778f82c274Cette recette facile est pourtant délicieuse et comblera vos convives le soir de Noël. Très fraîche, elle est parfaite pour débuter ce repas de fête !

   Temps de préparation : 30 minutes

* Recette pour : personnes

  Ingrédients

* 350 g de crevettes roses
* 1 queue de homard cuite
* 3 avocats bien mûrs
* 3 tomates
* ½ \*citron\* (jus)
* 3 tiges d'aneth
* 10 cl de crème liquide entière très froide
* 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse
* 1 c. à soupe d'huile d'olive
* 1 c. à café de piment d'Espelette
* \*sel\* et \*poivre\*

**Préparation**

**1.** Entaillez en croix la partie arrondie des tomates, ébouillantez-les 1 minute, rafraîchissez-les, egouttez‑les et pelez-les. Détaillez-les en petits cubes après les avoir épépinées délicatement. Dans un saladier, salez, poivrez et arrosez d’huile les dés de tomate, mélangez et répartissez dans 6 verrines.

**2.** Pressez le ½ citron. Ouvrez en deux [les avocats](http://gourmand.viepratique.fr/recettes-par-produit/fruits/sorbet-lavocat-24903.html) et prélevez-en la chair. Mixez-la avec la crème fraîche épaisse et le jus de citron jusqu’à l’obtention d’une purée fine. Assaisonnez-la et disposez-la sur les tomates.

**3.** Décortiquez les crevettes et [la queue de homard](http://gourmand.viepratique.fr/recettes-par-produit/poissons/salade-de-homard-avocat-grenade-et-pamplemousse-24436.html), puis coupez celle-ci en petits morceaux et ajoutez l’ensemble sur l’avocat. Lavez, séchez et effeuillez l’aneth. Réservez 6 jolies pluches et ciselez le reste. Montez la crème liquide salée en une chantilly bien ferme.

**4.** Finissez de garnir les verrines avec l’aneth ciselé et la chantilly déposée à l’aide d’une poche à douille cannelée. Saupoudrez de [piment d’Espelette](http://www.gourmand-market.com/epices-et-condiments/232-piment-espelette-poudre-gerard-vives.html) et décorez d’une pluche d’aneth. Servez frais.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Préparez des mini quiches petits pois, carottes et fromage**

Découvrez notre recette de mini quiches aux petits pois, aux carottes et au fromage. A servir en entrée ou à l’apéritif.

* Temps de préparation : 30 minutes
* Temps de cuisson : 40 minutes
* Recette pour : personnes

  Ingrédients

* **Pour la pâte brisée :**
* 208.33  g de beurre
* 1.67 jaune d’œuf
* 416.67  g de farine
* une pincée de sel
* **Pour la garniture :**
* 5 carottes
* 333.33  g de petits pois cuits
* 5 œufs
* 33.33  cl de crème liquide
* 10 tranches de fromage en tranches, type gouda ou edam
* sel, poivre du moulin

**Préparation**

**1.** Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Faites-les cuire à l’eau bouillante salée 10 minutes.

**2.** Pendant ce temps, préparez votre pâte : versez la farine dans un saladier, ajoutez une pincée de sel, faites un puits, placez-y le beurre coupé en petits morceaux .Malaxez bien, en incorporant le beurre à la farine, petit à petit, ajoutez le jaune d’œuf délayé dans 5 cl d’eau. Pétrissez encore et formez une boule. Réservez.

**3.** [Égouttez les carottes](http://gourmand.viepratique.fr/recettes-par-produit/legumes/recette-facile-soupe-de-carottes-31746.html). Dans un saladier, battez les œufs entiers avec la crème liquide, salez, poivrez. Ajoutez alors les carottes et les petits pois cuits à la préparation crème et œufs.

**4.** Sur un plan de travail fariné, étalez votre pâte et formez 6 petits disques avec un emporte-pièce, ou une petite soucoupe. Garnissez-en vos petits moules à tarte, et remplissez-les ensuite de votre préparation légumes, œufs et crème. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

**5.** Sur chaque miniquiche, [placez le fromage](http://gourmand.viepratique.fr/recettes-par-produit/laitages/savourez-des-bricks-au-fromage-poivron-44039.html) en tranche : détaillez une tranche de fromage en lamelles et disposez-les sur le dessus de la quiche, en étoile.

**6.** Enfournez pour 30 minutes de cuisson.

**Recette d’automne : Velouté de carotte au cumin**

L’automne et là et son cortège de veloutés et autres soupes également. Vous en avez marre de la soupe classique pomme de terre et poireau alors découvrez cette recette originale au carottes et cumin.

* Temps de préparation : 15 minutes
* Temps de cuisson : 30 minutes
* Recette pour : personnes

  Ingrédients

* 800  g de carottes
* 2 oignons
* 4 feuilles de menthe
* 3  c. à soupe d'huile d'olive
* 2  c. à soupe de crème fraîche
* 1  c. à soupe de graines de cumin
* 1  c. à café de cumin en poudre
* sel et poivre

**Préparation**

Préparation 15 minutes Cuisson 30 minutes

1 Pelez, lavez les carottes, coupez-les en rondelles et réservez-en 4 pour la décoration. Épluchez et émincez les oignons. Rincez, séchez et effeuillez la menthe.

2 Chauffez l’huile dans une cocotte et faites-y revenir les oignons jusqu’à ce qu’ils deviennent translucides. Ajoutez les carottes, le [cumin](http://www.gourmand-market.com/epices-et-condiments/204-epices-cumin-gerard-vives.html) en poudre, salez et poivrez. Faites cuire 5 minutes à feu doux et mélangez. Versez 1 litre d’eau dans la cocotte, couvrez et continuez la cuisson 20 minutes.

3 Laissez tiédir la soupe puis mixez-la jusqu’à obtention d’un velouté. Réchauffez-la ensuite à feu doux et portez-la à frémissement. Incorporez la crème fraîche.

4 Répartissez le velouté dans 4 bols. Décorez avec 1 rondelle de carotte et 1 feuille de menthe. Parsemez de graines de cumin et servez aussitôt.

**Joues de bœuf aux carottes et vin blanc**

Découvrez notre recette facile et gourmande pour préparer des joues de bœuf aux carottes et vin blanc. À vos fourneaux.

    Temps de préparation : 30 minutes

* Temps de cuisson : 3 heures
* Recette pour : personnes

  Ingrédients

* 1 ,2 kg de joue de bœuf
* 1 ,2 kg de carottes
* 2 gousses d'ail
* 1 oignon
* 1 poireau
* 1 branche de céleri
* 30 g de beurre
* 50 cl de vin blanc (sec)
* 3 c. à soupe d'huile d'arachide
* 1 cube de bouillon de bœuf
* 4 clous de girofle
* 1 bouquet garni
* • sel et poivre du moulin

**Préparation**

Préparation 30 minutes Cuisson 3 heures

**1.** [Pelez les carottes](http://gourmand.viepratique.fr/recettes-par-produit/legumes/potage-de-carottes-au-potiron-et-mascarpone-28433.html#post-28433), rincez-les et coupez-les en rondelles. Fendez le poireau en deux, lavez-le et émincez-le. Rincez la branche de céleri et taillez-la en petits morceaux. Pelez l’oignon et piquez-le de [clous de girofle](http://www.gourmand-market.com/epices-et-condiments/196-epices-clous-girofle-gerard-vives.html). Pelez et dégermez les gousses d’ail, puisémincez-les. Coupez la viande en gros morceaux.

**2.** [Faites chauffer le beurre](http://gourmand.viepratique.fr/recettes-par-produit/feculents/gnocchis-au-beurre-de-sauge-23806.html#post-23806) avec l’huile dans une cocotte en fonte et faites dorer les morceaux de viande de tous les côtés. Ajoutez tous les légumes,le bouquet garni et le cube de bouillon de boeuf émietté. Mouillez avec 50 cl d’eau et le vin blanc. Salez et poivrez. Mélangez, couvrez et faites cuire 3 heures à feu doux. Servez directement dans la cocotte.

**Notre astuce :** Utilisez un vin rouge, type bourgogne, au lieu du vin blanc. Dans tous les cas, vous pouvez ajouter dans la cocotte des pommes de terre grenaille, des champignons de Paris et des grains de raisin noir.

**Recette rapide : Frites de carottes**

Nous vous proposons cette recette rapide pour préparer des frites de carottes. Un petit plaisir à la fois gourmand et diététique.

  Informations générales

* Temps de préparation : 10 minutes
* Temps de cuisson : 7 à 8 minutes
* Recette pour : personnes

  Ingrédients

* 1 ,5 kg de carottes
* thym
* citron
* huile de friture
* fleur de sel
* poivre

**Préparation**

**1.**Lavez et séchez le [thym](http://www.gourmand-market.com/epices-et-condiments/208-epices-thym-gerard-vives.html) citron. [Grattez et lavez les carottes](http://gourmand.viepratique.fr/recettes-par-produit/legumes/soupe-de-carottes-lorange-au-gingembre-au-cumin-30478.html). Détaillez ces dernières en tronçons de 5 cm, puis en bâtonnets. Plongez-les 3 minutes dans de l’eau bouillante salée. Égouttez-les soigneusement, puis épongez-les avec du papier absorbant.

**2.**Faites chauffer l’huile dans une friteuse. Plongez-y les bâtonnets de carotte jusqu’à ce qu’ils soient légèrement dorés. Égouttez-les. Épongez-les de nouveau.

**3.**Répartissez les frites de carotte dans des cornets de papier sulfurisé. Saupoudrez-les de [fleur de sel](http://www.gourmand-market.com/epicerie-fine/458-fleur-sel-trois-poivres-quai-sud.html) et de poivre et [parsemez-les de thym citron effeuillé](http://gourmand.viepratique.fr/recettes-par-produit/sucre/glace-au-citron-vert-30134.html). Servez aussitôt.

**Régalez-vous avec ce cake aux carottes**

http://tracking.omnitagjs.com/tracking/pixel?event_kind=INSERTION&attempt=47248add0b336d292a82a9399ba6dcc8&campaign=e2a82912438eaa7d2f234f778f82c274http://tracking.omnitagjs.com/tracking/pixel?event_kind=IMPRESSION&attempt=47248add0b336d292a82a9399ba6dcc8&campaign=e2a82912438eaa7d2f234f778f82c274http://tracking.omnitagjs.com/tracking/pixel?event_kind=NI_VISIBLE_INSERTION&attempt=47248add0b336d292a82a9399ba6dcc8&campaign=e2a82912438eaa7d2f234f778f82c274http://tracking.omnitagjs.com/tracking/pixel?event_kind=NI_VISIBLE_IMPRESSION&attempt=47248add0b336d292a82a9399ba6dcc8&campaign=e2a82912438eaa7d2f234f778f82c274http://tracking.omnitagjs.com/tracking/pixel?event_kind=VISIBLE_INSERTION&attempt=47248add0b336d292a82a9399ba6dcc8&campaign=e2a82912438eaa7d2f234f778f82c274http://tracking.omnitagjs.com/tracking/pixel?event_kind=VISIBLE_IMPRESSION&attempt=47248add0b336d292a82a9399ba6dcc8&campaign=e2a82912438eaa7d2f234f778f82c274Nous vous proposons une recette de cake aux carottes. Un dessert qui plaira au plus grand monde.

* Temps de préparation : 15 minutes
* Temps de cuisson : 1 heure
* Recette pour : personnes

  Ingrédients

* 375  g de carottes finement râpées
* 1 orange
* 2 œufs
* beurre pour le moule
* 250  g de farine
* 250  g de sucre
* 160  g d’huile
* confiture de framboise
* 1 sachet de levure
* 1 c. à café de cannelle
* 1 c. à café de gingembre en poudre
* 1 pincée de sel
* sucre glace

**Préparation**

**1.** Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Tamisez ensemble la farine, la levure, la cannelle, le gingembre et le sel.

**2.** Mélangez à la spatule les œufs, l’huile et le sucre. Ajoutez le mélange farineux et mélangez bien puis incorporez les carottes râpées. Mélangez.

**3.** Beurrez un moule à manqué et [versez-y la pâte](http://gourmand.viepratique.fr/astuces-coaching/tours-de-main/comment-faire-de-la-pate-brisee-video-47117.html). Enfournez pour 1 heure. Piquez le centre du gâteau avec un couteau. La lame doit ressortir propre, sinon, prolongez la cuisson de quelques minutes.

**4.** [Sortez le gâteau](http://gourmand.viepratique.fr/recettes-par-produit/sucre/preparez-gateau-au-chocolat-video-44751.html) du four, laissez tiédir et démoulez. Pressez l’orange et arrosez le gâteau du jus.

**5.** Coupez-le en deux et tartinez-le de confiture de framboise. Poudrez de sucre glace et servez.

**Recette de terrine de carottes à la sauce cerfeuil**

Préparez une terrine de carottes à la sauce cerfeuil en suivant cette recette facile. Parfaite pour l’entrée.

* Temps de préparation : 20 minutes
* Temps de cuisson : 1 h 05
* Recette pour : personnes

  Ingrédients

* 1 kg de carottes
* 3 tiges de cerfeuil
* 4 œufs
* 25 cl de crème liquide
* 20 g de beurre
* 1 pincée de cumin en poudre
* sel et poivre
* **Pour la sauce cerfeuil :**
* 3 tiges de cerfeuil
* 2 c. à soupe de fromage blanc
* sel et poivre

**Préparation**

**1.** Pelez les carottes, coupez-les en tronçons et faites-les cuire 15 minutes à la vapeur. Lavez, séchez et ciselez le cerfeuil. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

**2.** Réservez un tiers des carottes et mettez le reste dans le bol d’un mixeur. Ajoutez les œufs entiers, la crème liquide, le cerfeuil et cumin en poudre. Mixez jusqu’à obtention d’une purée homogène.

**3.** Versez la purée obtenue dans un saladier et ajoutez les carottes réservées. Salez, poivrez et mélangez. Beurrez une terrine et versez-y la préparation.

**4.** Posez la terrine dans un bain-marie. Enfournez pour 50 minutes.

**5.** [Préparez la sauce](http://gourmand.viepratique.fr/nos-videos/nos-tours-de-main/comment-faire-sauce-pesto-video-54334.html): lavez, séchez et ciselez le cerfeuil. Mélangez le fromage blanc avec le cerfeuil, salez et poivrez. Servez chaud ou tiède avec la sauce au cerfeuil.

**Une recette facile de petits sablés**

Voici une recette de petits sablés qui vous aidera lors des négociations difficiles avec vos enfants. Vous en aurez besoin pour amadouer les grosses têtes !

* Temps de préparation : 10 minutes
* Temps de cuisson : 15 minutes
* Recette pour : personnes

  Ingrédients

* 1 pâte à tarte sablée trésor de grand-mère
* 1 jaune d’œuf
* sucre glace

**Préparation**

**1.** Faites chauffer le four à th. 6-7 – 200 °C.

**2.** Déroulez la pâte à tarte en conservant le papier sulfurisé, sur une plaque allant au four.

**3.** Découpez des jolies formes dans la pâte (étoiles, cœurs…) avec des emporte-pièce ou un couteau pointu. Retirez la pâte qui est en trop.

**4.** Mélangez le jaune d’[œuf](http://gourmand.viepratique.fr/dossiers/sables-et-biscuits-de-noel/noel-2015-recettes-de-sables-et-biscuits/gourmand.viepratique.fr/recettes-par-produit/legumes/recette-doeufs-cocotte-de-fondue-de-poireaux-49814.html) avec une cuillerée à soupe d’eau. Badigeonnez les sablés de mélange au jaune d’œuf avec un pinceau à pâtisserie. Saupoudrez-les de  [sucre glace](http://gourmand.viepratique.fr/dossier/tendances-cuisine-2015-patisserie-traditionnelle/recette-du-nuage-duo-cake-marbre-au-sucre-glace-47322.html). Enfournez la plaque pour environ 15 minutes, jusqu’à ce que les sablés soient bien dorés.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Verrine de fromage frais au jambon et au concombre**

Encore une recette de verrines, parce que ces petites portions et cette fraîcheur, on adore ça ! Cette fois-ci, du concombre, du fromage frais et du jambon blanc.

   Temps de préparation : 20 minutes

* Recette pour : personnes

  Ingrédients

* 150 g de jambon blanc
* 1 concombre
* 6 brins de ciboulette
* 600 g de fromage (type Madame Loïc)
* \*sel\* et \*poivre\*

**Préparation**

**1.** Lavez et essuyez le concombre, puis détaillez-le en tout petits dés. Coupez le jambon en tout petits morceaux. Lavez, séchez et [ciselez la ciboulette](http://www.gourmand-market.com/524-set-a-herbes-3-pieces.html).

**2.** Répartissez le concombre et [le fromage frais](http://gourmand.viepratique.fr/recettes-par-produit/viandes/roulades-de-viande-des-grisons-au-fromage-frais-2-24913.html) dans 6 verrines, salez et poivrez. [Parsemez de jambon](http://gourmand.viepratique.fr/recettes-par-produit/legumes/tartelettes-au-celeri-pomme-et-jambon-cru-24899.html) et de ciboulette. Servez frais.

## Mousse de betteraves au chèvre frais

Coucou les gourmands,

De retour de mes vacances dans les Pyrénées où j'ai fait de très belles visites (mon article arrive très prochainement), je vous propose aujourd'hui une petite recette salée. Il s'agit d'une de betteraves au chèvre frais et aux herbes qui sera parfaite en guise d'entrée ou même à l'heure de l'apéritif. Ultra facile et rapide à préparer, cette recette est vraiment très savoureuse et originale. Pour une note de gourmandise, je l'accompagne de croustilles au chèvre de chez [*Bonneterre*](https://www.bonneterre.fr). Voilà de quoi se régaler en toute simplicité ! **Ingrédients pour 4 personnes :**

-500 g de betteraves cuites

-2 c. à soupe de chèvre frais

-10 brins de ciboulette

-10 brins de persil

-sel, poivre

-chèvre frais

**Préparation :**

1 - Coupez les betteraves cuites en morceaux et disposez-les dans le bol de votre blender.

2 - Ajoutez le chèvre frais, le persil et la ciboulette grossièrement ciselés. Salez et poivrez à votre convenance.

3 - Mixez le tout jusqu'à obtention d'une mousse lisse et onctueuse. Répartissez la préparation dans 4 verrines.

4 - Décorez chaque verrine avec une quenelle de chèvre frais, un brin de persil. Servez sans attendre !

# Salade de lentilles au saumon fumé



6

temps 25 min

personnes 4

très facile

bon marché

Je sauvegarde Je partage avec mes amis

## Ingrédients

### Nombre de personnes

-



+

* 

2.5 kg de lentilles en conserve

* 

2.5 cuillères à soupe de moutarde

* 

7.5 cuillères à soupe d'huile de tournesol

* 

2.5 cuillères à soupe de vinaigre de framboise

* 

5 échalotes grises

* 

10 tranches de saumon fumé

* 

Ciboulette

## Préparation

temps total : 25 min

Préparation : 20 min

Cuisson : 5 min

### Etape 1

Rincer les lentilles et les égoutter. Les faire chauffer quelques minutes au micro-ondes (elles doivent être tièdes).

### Etape 2

Préparer une sauce à [salade](https://www.marmiton.org/recettes/selection_salade.aspx) avec moutarde blanche, huile de tournesol, et vinaigre de framboise (primordial) !

### Etape 3

Eplucher et couper les [échalotes](https://www.marmiton.org/pratique/techniques-culinaires-video-cuisine_echalotes.aspx) grises.

### Etape 4

Mettre la sauce sur les lentilles encore tièdes, avec les échalotes. Dresser sur les assiettes.

### Etape 5

Couper les tranches de [saumon](https://www.marmiton.org/magazine/dossiers-marmiton_truite-ou-saumon_2.aspx) en lamelles.

### Etape 6

Disposer les lamelles de saumon sur chaque assiette, avec quelques brins de [ciboulette](https://www.marmiton.org/magazine/herbes-folles_zoom-sur-la-ciboulette_1.aspx).

 [o](https://deco.journaldesfemmes.fr)

 [Cuisine](https://cuisine.journaldesfemmes.fr)

 [Maman](https://www.journaldesfemmes.fr/maman/)

 [Santé](https://sante.journaldesfemmes.fr)

 [People](https://www.journaldesfemmes.fr/people/)

 [Loisirs](https://www.journaldesfemmes.fr/loisirs/)



[Recettes](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/toutes-les-recettes/)

[Recettes salades](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette-salade)

[Salade originale](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette-salade-originale)

# Salade de lentilles au saumon fumé

## Ingrédients

/ pour 6 personnes 240 g de [saumon fumé](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette-saumon-fume)

* 125 g d'[oignons](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/1955325-oignon/) grelots
* 320 g de [lentilles](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/1955288-lentilles/) vertes
* 1 [oignon](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/1955325-oignon/)
* 5 [clous de girofle](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette-clous-de-girofle)
* 200 g d'allumettes de [lardons](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette-lardon)
* 2 cuillères à café de moutarde
* 2 cuillères à soupe de vinaigre de [vin](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/gastronomie/vin/) rouge
* 8 cuillères à soupe d'[huile](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette-huile) de tournesol
* 2 cuillères à soupe de [persil](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/1957733-persil/) ciselé
* [sel](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/1958548-sel/) et [poivre](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/encyclopedie-produits/1956473-poivre/)

## Réalisation

* Difficulté
* Préparation
* Cuisson
* Temps Total
* Facile
* 20 mn
* 45 mn
* 1 h 05 mn

## Préparation

1. 1 Epluchez les oignons grelots. Versez 2 l d'eau froide dans un faitout, ajoutez les lentilles, l'oignon [piqué](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/astuces-termes-et-tours-de-main/1958210-piquer-definition/) des clous de girofle, les oignons grelots pelés et les allumettes de lardons. Portez à frémissement et laissez cuire 45 minutes environ à feu doux.
2. 2 Egouttez les lentilles, puis laissez-les refroidir. Retirez l'oignon clouté.
3. 3 Préparez la vinaigrette en mélangeant dans un saladier la moutarde, le vinaigre, du sel, du poivre, l'huile de [tournes](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/astuces-termes-et-tours-de-main/1958200-tourner-definition/)ol et le persil. Puis ajoutez les lentilles refroidies, mélangez.
4. Pour finir

Coupez le saumon fumé en lamelles, puis ajoutez-le dans la salade de lentilles.