



Lentilles fondantes et lotte rôtie au lard

Le poisson, c'est fade ? Où avez-vous pêché cette idée ? Plongez sans plus attendre dans cette recette de lentilles fondantes et lotte rôtie au lard ! Un mélange terre et mer qu'accompagne à la perfection les lentilles Bonduelle ! Amateurs de nouvelles sensations gustatives, surprenez-vous avec cette recette de lentilles fondantes et lotte rôtie au lard !



Facile



4 personnes



40 min



20 min



Elevé

Ingrédients pour 4 personnes

1 boîte de Lentilles façon Petit Salé Bonduelle

700 g de lotte

4 tranches de lard

1 oignon

Ciboulette hachée

Huile d'olive

Sel et poivre

Étape 1

Faites blanchir quelques secondes les tranches de lard dans un grand volume d'eau.

Étape 2

Passez-les ensuite sous l'eau froide et faites-les sécher sur du papier absorbant. Recouvrez les plaques de votre four de papier sulfurisé. Badigeonnez-les d'huile d'olive.

Étape 3

Posez les tranches dessus et recouvrez-les d'une autre feuille de papier sulfurisé et d'une autre plaque. Enfournez pour 25 minutes à 100°C.

Étape 4

Hachez l'oignon et découpez la lotte en 4 morceaux.

Étape 5

Dans une poêle antiadhésive, chauffez 1 cuillère à soupe d'huile. Saisissez-y le poisson pendant 5 minutes.

Étape 6

Déposez-les ensuite sur une assiette et laissez dégorger.

Étape 7

Dans cette même poêle, faites dorer l'oignon. Ajoutez les Lentilles façon Petit Salé Bonduelle.

Étape 8

Ajoutez ensuite la lotte et laissez mijoter 5 minutes. Saupoudrez le tout de ciboulette ciselée et servez !