

# Salade de lentilles et raisin frais

Bonjour à toutes et tous

Je trouve que [le raisin](#) n'est pas toujours cuisiné à sa juste valeur. En salé, il ne s'invite que peu dans les plats. En sucré, on lui préfère souvent les pommes et poires, plus « passe partout ». Alors quand cette année les grappes de raisin sont revenues dans le panier de fruits et légumes, je me suis vraiment posé la question de trouver une nouvelle recette salée avec lui.

Le fil de mes réflexions m'a conduit sur l'idée d'une salade chaude de lentilles, raisins poêlés, touche d'échalote et vinaigrette au vinaigre de cidre. Cela peut sembler étonnant comme association mais il se trouve que lentilles vertes (à saveur verte et noisette) et raisins (sucrés acidulés) fonctionnent très bien ensemble. Cette salade a été la révélation de ce début d'automne.

Je vous propose l'idée, si vous cherchez une salade qui change pour l'automne



- SALADE DE LENTILLES -  
AUX RAISIN FRAIS

## **Recette : Salade lentilles et raisin frais**

**Saison de la recette : Septembre à Fin Octobre**

**Temps de préparation :10 minutes**

**Temps de cuisson : 20 minutes**

---

### **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

- 200 g de lentilles vertes
- 1 grappe de raisin blanc
- 2 échalotes
- 1 poignée de raisins sec ou de noisettes

Pour la vinaigrette:

- 8 cuillerées à soupe de d'huile d'olive ou de colza
- 4 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre
- 1 pincée de sel

### **Réalisation**

- Faites cuire les lentilles pendant 15 à 20 minutes dans de l'eau bouillante.
- Entre temps, égrenez la grappe de raisin et lavez les grains. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle puis mettez y les raisins. Laissez poêler à feu moyen en remuant de temps en temps que les raisins dorent.
- Épluchez et hachez les échalotes.
- Préparez la vinaigrette en fouettant l'ensemble des ingrédients.
- Une fois les lentilles cuites, égouttez les, placez dans un saladier

avec les échalotes hachées, les raisins sec ou noisettes, le raisin poêlé. Salez légèrement.

Servez cette salade lentilles raisins tiède (préférence pour moi) ou fraîche, avec la vinaigrette à part que chacun dose à convenance.

---

**Astuces :**

- Hors saison, remplacez les raisins frais par 80 g d'un mélange de fruits secs (raisins secs, figues coupées en morceaux, etc)
- Accompagnez éventuellement cette salade de morceaux de courge rôtie (potimarron, butternut), cela fonctionne bien avec.
- A l'avance : Vous pouvez préparer la salade lentilles raisin à l'avance et conserver au réfrigérateur 2 à 3 jours. N'hésitez pas à la mélanger avec un 1-2 cuillérées à soupe de vinaigre de cidre pour qu'il aide à la conservation.