.3 grand est

Vous aimez la truffe ? Laissez-vous tenter par la salade de lentilles de Cindy, une recette gourmande et délicieuse



La salade de lentilles aux truffes de Cindy, un régal pour les papilles ! • ©France Télévisions / Eden

Publié le 13/03/2025

Cette semaine dans C'est Succulent ! Leïla reçoit Cindy, jeune restauratrice en Haute-Marne. Elle partage sa recette de salade

de lentilles à laquelle elle ajoute parfois une petite touche glamour avec un ingrédient produit dans sa région : la truffe de Bourgogne. Un vrai régal !

"Girl power", c'est un peu le mot d'ordre dans le restaurant de Cindy. Si elle a toujours aimé cuisiner, l'invitée de Leïla est une nouvelle venue dans le métier. En reprenant avec une amie le bistrot de son village, à Vouécourt, en Haute-Marne, elle effectue plus qu'une reconversion, une mission. L'établissement fait aussi dépôt de pain, de journaux et point de vente pour des produits locaux. En cuisine, l'équipe est 100% féminine. Leurs petits plats attirent les Haut-Marnais autant par curiosité que par gourmandise.

Pour Cindy, la reprise de ce bistrot était une évidence afin de dynamiser ce village de 210 habitants et pour travailler avec les producteurs qu'elle connaît bien, comme Sébastien Muller, oléiculteur. C'est auprès de lui qu'elle s'est fournie pour les lentilles et l'huile de sa recette.



Cindy cuisinant la truffe dans la cuisine de C'est Succulent ! • © France Télévisions / Eden

La cuisine pour notre cheffe de la semaine est donc plus que jamais une histoire de convivialité. C'est aussi une histoire de famille. Parents, grands-parents, arrière-grands-parents travaillaient dans les métiers de bouche. Si elle a fait quelques détours professionnels avant de se reconvertir dans la restauration, Cindy perpétue ces savoir-faire qu'elle transmet aujourd'hui à ses propres enfants. Le plus grand prépare un bac pro cuisine, le plus petit l'aide aux fourneaux, perché sur son tabouret.

Elle fait preuve du même enthousiasme, qu'elle cuisine pour ses clients ou avec Leïla à qui elle fait découvrir sa recette de salade de lentilles et œuf mollets. Une recette plus délicieuse encore avec un petit supplément de truffe de Bourgogne venue du jardin de son voisin. Alors, envie de préparer la gourmande recette de salade de lentilles de Cindy ?



Cindy cuisinant la truffe dans la cuisine de C'est Succulent ! • © France Télévisions / Eden

Retrouvez cette délicieuse recette dans notre émission C'est Succulent !, diffusée tous les samedis à 11h10 sur France 3 Grand Est, Hauts-de-France et Paris-Ile-de-France, et en replay sur France.tv.

Les ingrédients de la recette

Pour 4 personnes, vous aurez besoin :

- 120 grammes de lentilles vertes
- 1 œuf par personne
- 250 grammes de potimarron
- 2 tranches de pain de mie
- 10 grammes de truffe
- 20 cl de crème liquide entière
- 20 cl de lait
- 40 grammes de beurre
- ½ échalote
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à café de vinaigre
- Sel, poivre
-

La recette de la salade de lentilles et œuf mollets

Dans une marmite, versez un tiers de lentilles pour deux tiers d'eau.

Faites revenir le potimarron dans du beurre.

Faites revenir l'échalote dans du beurre. Une fois dorée, ajoutez la moitié de la crème liquide entière et laissez infuser une petite demi-heure. Réservez pour la préparation des mouillettes.

Faites bouillir de l'eau et plongez les œufs pour 5 minutes de cuisson. À la fin de la cuisson, déposez les œufs dans un bol d'eau glacée pour stopper la cuisson.

Une fois ces préparations prêtes, faites chauffer le reste de la crème liquide entière sans qu'elle ne frémisse.

Stoppez la cuisson, coupez de fines tranches de truffe et laissez infuser.

Coupez deux tranches épaisses de pain de mie et détaillez des mouillettes.

Passez-les dans la crème à l'échalote avant de les faire dorer à la poêle.

Emulsionnez la crème infusée à la truffe avec un mixer plongeant.

Il ne reste plus qu'à dresser à l'assiette : les lentilles assaisonnées avec un trait d'huile de colza, les dés de potimarron, l'œuf mollet et l'émulsion à la truffe. Parsemez de quelques fleurs comestibles.

C'est prêt ! Bonne dégustation !

Revue de Presse hebdomadaire

Source :
https://france3-regions.francetvinfo.fr/grand-est/haute-marne/vous-aimez-la-truffe-laissez-vous-tenter-par-la-salade-de-lentilles-de-cindy-une-recette-gourmande-et-delicieuse-3116233.html