

Salade de Gésiers d'Oie aux lentilles vertes du Puy & Quinoa façon Richard

Proportions par personne

90 g Gésiers d'oie/de canard

30 g Lentilles vertes du Puy

20 g Quinoa

1/8 Pamplemousse

Sel & poivre fraîchement moulu

Des herbes fraîches, bien ciselée (ciboulette, persil, estragon, coriandre, etc.)

Dégraissez vos gésiers dans une poêle. Égouttez la viande avec une cuillère à trous, mais garder les sucs et la graisse.

Cuisinez vos lentilles vertes en suivant les indications sur le paquet. Mettez-les dans un bol.

Cuisinez votre Quinoa en suivant les indications sur le paquet. Ajoutez-les aux lentilles.

Faites votre vinaigrette dans une poêle en démarrant avec une bonne cuillère de moutarde de Dijon fine et forte. En utilisant un fouet, délayez la moutarde avec le jus de pamplemousse et/ou avec du vinaigre de framboise. Commencez à incorporer le jus/sucs et la graisse des gésiers, en gardant la poêle sur un gaz très doux.

Ajoutez du sel & poivre, et dès que vous aimez le goût, ajoutez vos herbes.

Enlevez un peu de la vinaigrette, jusqu'au cas où vous avez fait un peu trop. C'est plus facile d'ajouter de la vinaigrette si c'est trop sec.

Réchauffez votre mélange lentilles/quinoa dans le micro-onde, et ajoutez-les à la vinaigrette. Goutez et réajustez l'assaisonnement & la quantité de la vinaigrette voulu.

Chauffez des assiettes creuses dans le four, mettez vos lentilles/quinoa dans leur vinaigrette tiède au milieu, faites un puit, et remplissez le puit avec les gésiers. Mettez quelques morceaux de pamplemousse autour. Ajoutez des croûtons, si vous voulez.

Bon appétit!

Richard