



Recette française



Pour tous les jours



Temps de préparation



Temps de cuisson



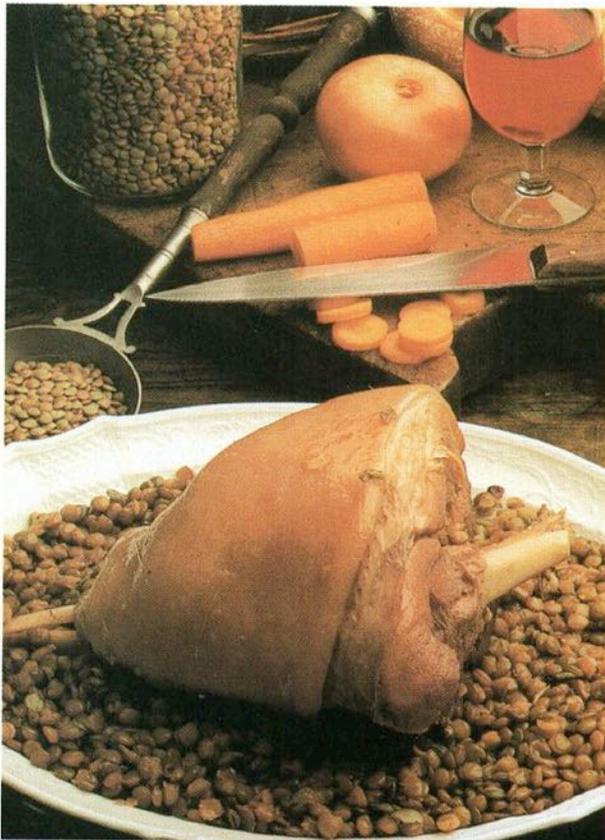
Degré de facilité



Dépense à prévoir



Valeur diététique



INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 jambonneau de porc demi-sel d'environ 1 kg 500.
- 500 g de lentilles.
- 2 carottes.
- 2 oignons.
- 2 clous de girofle.
- 1 gousse d'ail.
- 1 bouquet garni.
- 1 branche de céleri.
- Poivre du moulin.

LA RECETTE

1. Faites dessaler le jambonneau à l'eau froide pendant 12 heures, ou un peu moins longtemps, selon les indications données par le boucher ou le charcutier.

2. Épluchez les carottes et les oignons ; piquez chacun de ces derniers d'un clou de girofle. Épluchez la gousse d'ail.

3. Lorsque la viande est dessalée, égouttez-la et mettez-la dans un grand faitout. Remplissez-le d'eau froide et ajoutez les carottes, 1 oignon piqué de girofle, la gousse d'ail, le céleri et le bouquet garni. Poivrez et portez à ébullition. Laissez bouillir pendant 1 heure 10.

4. Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole en les recouvrant de 3 fois leur volume d'eau froide non salée. Ajoutez le second oignon piqué de girofle. Portez lentement à ébullition. À ce moment-là, versez le contenu de la casserole dans le faitout et poursuivez la cuisson pendant 35 à 45 minutes, selon la qualité des lentilles. Goûtez afin de ne saler et poivrer que si c'est nécessaire.

5. Vérifiez la cuisson des lentilles avant d'arrêter la source de chaleur.

6. Pour servir, égouttez les lentilles et versez-les dans un plat creux. Coupez le jambonneau en tranches et disposez-les au centre.

VARIANTES

Variante 1. Vous pouvez ajouter une queue de porc demi-sel en la faisant dessaler et cuire de la même façon que le jambonneau.

Variante 2. Vous pouvez remplacer le jambonneau par du jambon. Les temps de cuisson sont supérieurs. Au moins trois heures à feu doux. Même durée de dessalage.

LES CONSEILS DU CHEF

Désormais, les lentilles n'ont plus besoin de trempage préalable.

Ce plat est très bon réchauffé, le lendemain.

Les lentilles peuvent être congelées après avoir été cuites de la sorte.

LES VINS OU LES BOISSONS



Un corbières ou un minervois.