



Les plats principaux

Salade chaude végétarienne avec pamplemousse et croquettes de fromage de chèvre

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 pamplemousses rose
400 grammes de lentilles (en boîte, rincées)
1/2 chou rouge (en fines lamelles)
1 oignon rouge (ciselé)
1 fenouil (en lamelles)
100 grammes de mâche
1 petit ravier de cresson
1/2 cuillère à café poudre de cumin
1 gousse d'ail (geperst)
huile d'olive
poivre
sel

Pour le croquettes de fromage de chèvre

2 fromage de chèvre (rouleaux)
200 grammes cornflakes
2 œufs (battus)
farine

Pour le dressing

1 cuillère à café crème au raifort
1 cuillère à soupe de mayonnaise
2 cuillères à soupe de yaourt

Méthode de préparation

Emiettez les cornflakes. Coupez les fromages de chèvre en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Trempez d'abord le fromage dans la farine puis secouez le surplus de farine. Passez ensuite le fromage dans les oeufs battus et enfin dans les cornflakes. Réservez au frigo.

Faites revenir l'oignon rouge avec l'ail, ajoutez les lentilles et faites réchauffer en mélangeant. Assaisonnez avec le cumin, du poivre et du sel. Cuisez le fenouil à point dans de l'huile d'olive. Ajoutez le chou rouge et cuisez encore 2 minutes. Salez et poivrez. [Coupez les pamplemousses à vif](#) et recueillez le jus.

Répartissez la mâche sur les assiettes. Versez dessus les lentilles chaudes et le fenouil avec le chou rouge. Rôtissez les croquettes de fromage de chèvre des deux côtés dans de l'huile d'olive. Répartissez-les en même temps que les quartiers de pamplemousse sur la salade et terminez par le cresson.

Mélangez au yaourt la mayonnaise, la pâte de raifort et le jus de pamplemousse. Goûtez et éventuellement salez et poivrez. Servez avec la salade.

