

# Bigorneaux et marinière de lentilles

Pour 4 Personnes

Temps de préparation : 45 min

Temps de cuisson : 5 Minutes

Temps de repos : 15 min

## Ingrédients :

Pour les bigorneaux :

300 g de bigorneaux

1 carotte

1 oignon

1 échalote hachée

1 bouquet garni

125 g de beurre mou

25 g de chapelure

25 g de comté râpé

1 gousse d'ail hachée

1/4 de botte de cerfeuil

10 cl de crème fraîche

sel, poivre

Pour la marinière de lentilles :

100 g de lentilles vertes

1/2 carotte

1/2 oignon

1 bouquet garni

sel, poivre

## Préparation :

Lavez les bigorneaux à l'eau froide pour enlever le sable

Epluchez carotte et l'oignon.

Mettez les bigorneaux dans une casserole avec l'oignon et la carotte, couvrez d'eau et laissez cuire 5 minutes .

Laissez refroidir dans l'eau de cuisson.

Egouttez-les et réservez le jus de cuisson puis décortiquez-les.

Pour la marinière de lentilles :

Mettez les lentilles dans une casserole avec la carotte, l'oignon, le bouquet garni et laissez cuire 20 min à l'eau bouillante.

Pendant ce temps, faites réduire de moitié le jus de cuisson des bigorneaux à feu vif.

Ajoutez 60 g de beurre et la crème fraîche. Fouettez vivement.

Mélangez la chapelure, le comté et 40 g de beurre.

Etalez le tout sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, recouvrez de papier sulfurisé et avec une de vos assiettes, marquez 4 ronds et découpez-les.

Réservez au congélateur.

Dans une sauteuse, faites revenir l'échalote hachée dans 25 g de beurre.

Ajoutez les lentilles et les bigorneaux.

Ajoutez l'ail haché puis la sauce au jus de bigorneaux et mettez le cerfeuil haché.

Disposez les lentilles et les bigorneaux dans chaque assiette creuse de service, nappez de sauce.

Déposez sur chacune d'elle le rond de panure, faites gratiner au four sous le gril parsemez ensuite de cerfeuil.