

FICHE RECETTE

Petit salé aux lentilles

TRADITIONNEL

Un classique généreux de la cuisine familiale française : porc demi-sel fondant, lentilles vertes, carottes et saucisse fumée mijotent dans un jus court et parfumé. Un plat convivial, particulièrement réconfortant en automne et en hiver.

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 gr de palette de porc demi-sel désossée, crue
- 200 gr de poitrine demi-sel crue
- 2 saucisses fumées à cuire, type Montbéliard (env. 300 gr)
- 300 gr de lentilles vertes sèches
- 2 carottes (env. 250 gr)
- 2 oignons jaunes (env. 200 gr)
- 2 gousses d'ail
- 2 clous de girofle
- 2 petites branches de thym
- 2 feuilles de laurier
- 15 gr de beurre doux
- 8 grains de poivre + poivre moulu
- Eau : env. 4 l, plus dessalage et appoints
- Sel, uniquement si nécessaire
- 4 c. à café de moutarde (facultatif)

Informations pratiques

Personnes	4
Préparation	25 min env.
Cuisson	2 h 30 à 3 h*
Dessalage	2 h au frais*
Total	4 h 30 à 5 h*
Difficulté	Facile
Coût	Modéré
Saison	Automne / hiver

* Estimations avec 2 h de dessalage, selon la salaison. Travail en parallèle. Aucun repos. Matériel page 2.

Préparation

1. **Dessalez.** Immergez palette et poitrine dans l'eau froide, 2 h au réfrigérateur ; changez l'eau deux fois. Adaptez ce temps aux indications du boucher : viande déjà dessalée, pas de bain ; salaison forte, bain prolongé. Égouttez et rincez.
2. **Préparez.** Pendant le dessalage, pelez les légumes. Taillez les carottes en rondelles de 5 mm ; piquez un oignon avec les clous de girofle, émincez l'autre et écrasez l'ail.
3. **Cuisez le porc.** Couvrez les viandes d'environ 3 l d'eau froide. Portez à frémissement et écumez. Ajoutez oignon piqué, 1 branche de thym, 1 feuille de laurier et les grains de poivre. Cuisez 2 h à 2 h 30 à feu doux, couvercle entrouvert : la pointe du couteau doit entrer facilement. Complétez en eau chaude pour garder la viande immergée.
4. **Lancez les lentilles.** Environ 50 min avant la fin du porc, triez et rincez les lentilles, sans trempage. Faites suer oignon émincé et carottes dans le beurre 5 min à feu moyen-doux, sans colorer ; ajoutez l'ail 1 min.
5. **Faites frémir.** Ajoutez lentilles, thym et laurier restants et 1 l d'eau froide. Cuisez à petits frémissements, couvercle entrouvert, 25 à 30 min : les lentilles doivent rester un peu fermes. Ne salez pas. Complétez en eau chaude si besoin.
6. **Cuisez les saucisses.** Ajoutez les saucisses entières non piquées au bouillon des viandes pour les 20 à 25 dernières minutes, selon l'emballage. Évitez la grosse ébullition. Si le porc reste ferme, poursuivez sa cuisson et réservez les lentilles hors du feu.
7. **Réunissez.** Retirez oignon piqué et aromates entiers. Gardez du bouillon filtré. Tranchez la palette, coupez la poitrine en 4 et les saucisses en rondelles de 2 cm. Ôtez l'excès de liquide des lentilles. Ajoutez les viandes et 150 à 250 ml de bouillon goûté ; remplacez-le par de l'eau chaude s'il est trop salé.
8. **Terminez et servez.** Mijotez 10 à 15 min à feu très doux. Gardez les lentilles entières, tendres, avec un jus court ; ajoutez de l'eau si besoin. Poivrez, goûtez, salez seulement si nécessaire. Servez chaud avec la moutarde à part. Un laurier de cuisson peut décorer le plat ; retirez-le avant de manger.

Conseils & alternatives

Petit salé aux lentilles traditionnel

Accompagnements & dressage

À table. Ce plat se suffit à lui-même. Une salade légèrement moutardée ou quelques cornichons apportent fraîcheur et acidité ; le pain reste facultatif.

Présentation. Sur un lit de lentilles, répartissez carottes, porc et rondelles de saucisse. Ajoutez un peu de jus et servez chaud dans une vaisselle blanche. Le laurier décoratif est à retirer avant dégustation.

Vins & boissons

- **Vin rouge :** un profil gamay ou pinot noir sec, fruité, souple et peu tannique, légèrement rafraîchi.
- **Suggestion belge :** une bière ambrée peu sucrée et modérément amère ; ses notes maltées répondent au fumé.
- **Sans alcool :** jus de pomme peu sucré allongé d’eau pétillante pour une touche fraîche et fruitée.

Variantes & astuces

Sans saucisse. Remplacez les 300 gr de saucisses par 300 gr de palette : 900 gr de palette au total, en deux morceaux. Gardez la même fourchette de cuisson et vérifiez la tendreté. Le goût sera moins fumé.

- Faites préciser le dessalage au boucher ; il varie selon la salaison.
- Évitez les cubes de bouillon. Goûtez toujours le jus du porc avant de l’ajouter.
- Si les viandes sont prêtes d’abord, gardez-les couvertes dans leur bouillon chaud.

Produits à privilégier

Demandez l’origine du porc au boucher ou au producteur. Choisissez carottes, oignons et beurre hainuyers lorsqu’ils sont disponibles. Vérifiez séparément l’origine des lentilles et des saucisses.

Conservation

Répartissez les restes en récipients peu profonds. Réfrigérez avant **2 heures**, conservez couverts à **0 à 4 °C** et consommez dans les **48 heures**.

Réchauffez seulement la portion nécessaire avec un peu d’eau, en remuant délicatement, jusqu’à ce qu’elle soit très chaude à cœur.

Matériel utile

Un faitout de 5 à 6 litres, une cocotte de 3 litres, une passoire fine et une écumoire. Aucun four nécessaire.

À propos de cette recette

Version familiale traditionnelle avec saucisse fumée, en accord avec la photo fournie. Les morceaux, leur salaison et la variété des lentilles expliquent les écarts de durée. Les accords de boissons sont des suggestions.

Repères culinaires : Éditions Larousse ; Laurent Mariotte ; Saucisse de Montbéliard. **Conservation :** Anses et ministère français de l’Agriculture. Sources consultées le 19 novembre 2026.