



Chouquettes à la farine de lentilles :

Ingrédients (pour une vingtaine de chouquettes) :

- 75g de farine de blé T80
- 50g de farine de lentilles
- 180g d'eau
- 60g de beurre
- 3 œufs
- 1 pincé de sel
- 1 oignon, huile d'olive
- 100g de lardons

Emincer l'oignon en tous petits carrés. Le faire dorer avec un peu d'huile d'olive.

Rajouter les lardons pour les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Mettre l'eau, le sel, le beurre dans une casserole sur le feu. Une fois à ébullition, rajouter les farines, baisser le feu et travailler environ 5 min. La pâte forme alors une pellicule au fond de la casserole. Retirer du feu et laisser un peu refroidir.

Mettre chauffer le four. Ajouter les œufs un par un en veillant à bien mélanger à chaque fois pour obtenir une pâte homogène. Rajouter le mélange lardons-oignons.

Former sur une plaque de cuisson des petits tas à la petite cuillère et enfourner 12 min à 180°C.

Se déguste tiède comme froid...

Petite variante : remplacer les lardons par de la truite fumée en même quantité...

Verrines de lentilles à la truite fumée

Ingrédients (8 verrines) :

- 150 g de **lentilles vertes**
- 200 g de truite fumée
- ¼ de pot de yaourt de brebis
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de cumin
- Quelques brins d'aneth
- Sel, poivre
- Triangles pour verrines

Rincer les lentilles et les mettre dans de l'eau froide. Une fois l'eau en ébullition, faire cuire 20 min.

Egoutter les lentilles et les laisser refroidir.

Dans un saladier, assaisonner à votre goût avec de l'huile d'olive, du sel, poivre et cumin.

Dresser dans les verrines : un lit de lentilles, une épaisseur de yaourt de brebis, un morceau de truite fumée, l'aneth, et enfin le triangle de pâte brisée.

Triangles pour Verrines (Pâte brisée)

Ingrédients (8 triangles) :

- 50g de beurre
- 150g de **farine de blé T80**
- Sel
- Eau
- Quelques graines (sésame, pavot ou carvi ...)

Préchauffer votre four à 180°C (thermostat 6).

Faire la pâte brisée en mélangeant le beurre ramolli avec la farine par le bout des doigts. Saler. Lorsque vous obtenez du « sable » rajouter de l'eau petit à petit afin d'obtenir une boule de pâte.

Etaler la pâte et confectionner des triangles, y incorporer quelques graines suivant vos envies (sésame, pavot ou carvi...). Enfourner pendant 10 min à 180-190°C (Th 6-7).



La farine de Lentilles à l'honneur



Le
Moulin
de
Julien

Velouté potimarron :

Ingrédients (6 personnes) :

- 400g de potimarron
- 2 oignons
- 60 g de **farine de lentilles**
- 1 l d'eau
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Hacher finement les oignons, les faire revenir dans la casserole de cuisson avec l'huile d'olive.

Couper le potimarron en petits cubes.

Délayer la farine de lentilles avec un peu d'eau.

Lorsque les oignons sont d'une jolie couleur dorée, ajouter le potimarron, la farine de lentilles puis le reste d'eau.

Saler, poivrer.

Faire cuire 30 minutes en remuant régulièrement.

Mixer avant de servir chaud.

Cake Olives :

Haut en couleurs...

Ingrédients (1 cake 8 pers.) :

- 4 oeufs
- 100 g de **farine de blé T80**
- 100 g de **farine de lentilles**
- 2 cuil. à soupe de moutarde
- 10 cl d'huile d'olive
- 100 g de comté en petits cubes
- 150 g de jambon en petits morceaux
- 100 g d'olives noires (poids dénoyautées)
- ½ sachet de poudre à lever
- Sel et poivre

Préchauffer votre four à 180°C (thermostat 6).

Dans un saladier, battre légèrement les oeufs avec l'huile.

Ajouter la moutarde et les farines, saler, poivrer.

Mélanger en incorporant délicatement la levure.

Mettre le comté, le jambon et les olives.

Vider le tout dans un moule à cake.

Mettre au four pendant 35 min à 200°C.

Financiers à la farine de lentilles :

Très rapide en préparation et en cuisson !

Ingrédients (une vingtaine de financiers) :

- 30 g de poudre d'amande
- 75 g de sucre
- 60 g de **farine de lentilles**
- 75 g de beurre
- 3 blancs d'œufs
- ¼ de sachet de poudre à lever
- vanille (extrait ou poudre)

Préchauffer votre four à 180°C (thermostat 6).

Faire fondre le beurre.

Dans un saladier, mélanger la farine de lentilles, la poudre d'amande, la vanille, la levure et le sucre. Ajouter les blancs d'œufs (pas besoin de les battre).

Une fois le beurre fondu et un petit peu refroidi, le rajouter à la préparation.

Mettre au four pendant 12 minutes à 180°C.

Excellent tiède, une fois refroidi les conserver dans une boîte métallique.

Astuce : Vous pouvez vous servir des jaunes d'œufs pour faire de la crème anglaise, crème pâtissière ou des sablés.

A vous d'inventer :

- La farine de lentilles est idéale pour épaissir vos potages, mais pensez à délayer dans de l'eau froide pour ne pas faire de grumeaux.
- Lorsque vous voulez changer la couleur et la saveur de vos pâtes brisées, mettez 1/3 de farine de lentilles à la place de la farine de blé.

Bon Appétit !!

