

PAIN AUX LENTILLES

Aux 2 farines



Ingrédients

150g, de farine de blé
100g, de farine de lentilles vertes
10g, de levure de boulangerie
5g, d'huile d'olive

Sel

Préparation

1 Préchauffer le four à 240°C et réhydrater la levure de boulangerie : dans un bol, ajouter 10cl d'eau tiède, soupoudrer avec la levure et attendre quelques minutes qu'une mousse se forme.

2 Dans un grand saladier, mélanger la farine de blé et la farine de lentilles vertes, ajouter le sel.

3 Incorporer au mélange de farines la levure et l'huile d'olive. Malaxer pour que la pâte soit homogène.

4 Couvrir le mélange avec un torchon et laisser reposer minimum 2 heures à température ambiante.

5 Disposer le mélange dans un moule de la forme du pain souhaité ou l'étaler sur une plaque. Faire cuire le pain 20 minutes environ à 240°C. Vérifier régulièrement la cuisson.



Pour 6 personnes



Préparation
20 min



Cuisson
20 min
240°C



La lentille a la particularité de se développer au ras du sol. La récolte est donc délicate. Grâce au savoir-faire des producteurs, ce que l'on remarque dans l'assiette ce ne sont pas les cailloux, mais la diversité de couleurs que les lentilles peuvent prendre !



Production de lentilles en Occitanie

CAKE AUX LENTILLES

Lentilles corail, échalotes, carottes et curry



Ingrédients

- 110g de lentilles corail crues
- 80g de noix (ou noisettes, amandes)
- 1 c à c de bicarbonate de sodium
- 2 œufs
- 2 oignons ou 4 échalottes
- 2 carottes
- 1 pointe de curry
- Quelques brins de persil

Préparation

1 Faire cuire les lentilles corail dans un grand volume d'eau pendant environ 15 minutes puis les égoutter.

2 Dans une petite poêle, faire revenir les échalotes émincées. Y ajouter ensuite les carottes coupées en brunoise (très petits dés) ou rappées. Ajouter un fond d'eau et laisser cuire 10 min à feu doux, avec un couvercle.

3 Dans une jatte fouetter les œufs avec le sel, le poivre et le curry. Ajouter les noix moulues puis les lentilles corail bien égouttées et enfin la poudre à lever. Adjoindre les légumes et le persil ciselé.

4 Verser la préparation dans un grand moule huilé et fariné (ou des petits moules à muffin). Enfourner à 180°C pendant 40 minutes (cake classique). Déguster tiède ou froid, à l'apéritif ou en entrée avec une salade.



Pour 4 personnes



Préparation
20 min



Cuisson
180°C
40 min

ENTRÉE- FICHE RECETTE 2



page 18



La lentille a la particularité de se développer au ras du sol. La récolte est donc délicate. Grâce au savoir-faire des producteurs, ce que l'on remarque dans l'assiette ce ne sont pas les cailloux, mais la diversité de couleurs que les lentilles peuvent prendre !



Production de lentilles en Occitanie

page 19

PARMENTIER

Aux lentilles vertes



Ingrédients

- 600g de lentilles vertes
- 6 gousses d'ail
- 150g de viande hâchée
- 200g de coulis de tomate
- 1 bocal de tomates confites
- 7 càs d'huile d'olive
- 50g de chapelure
- 30cl de crème fraîche
- Persil, herbes de provence,
- Sel & poivre



Pour 4 personnes



Préparation
20 min



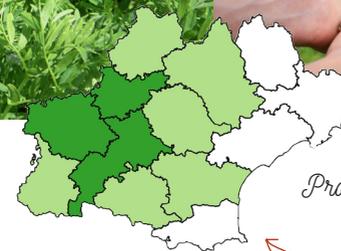
Cuisson
40 min
200°C

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°C. Dans une casserole, couvrir d'eau les lentilles vertes et les faire cuire environ 15 minutes.
- 2 Egoutter les lentilles et les mélanger avec les tomates confites. Saler et poivrer, puis ajouter la crème fraîche. Mixer la préparation jusqu'à obtenir une purée.
- 3 Faire revenir la viande dans une poêle avec un peu de matière grasse, ajouter l'ail hâché et le persil ciselé.
- 4 Disposer dans un plat à gratin, une couche de purée, une couche de viande puis une couche de purée. Couvrir de chapelure.
- 5 Cuire au four à 200°C pendant environ 40 minutes.



La lentille a la particularité de se développer au ras du sol. La récolte est donc délicate. Grâce au savoir-faire des producteurs, ce que l'on remarque dans l'assiette ce ne sont pas les cailloux, mais la diversité de couleurs que les lentilles peuvent prendre !



Production de lentilles en Occitanie