

# Nos idées recettes Farines & Semoules

de LENTILLES POIS CHICHES

- ✓ Naturellement sans gluten\*
- ✓ Riche en fibres
- ✓ Source de protéines
- ✓ Vitamines & minéraux



Flashez pour + de recettes !

  [graines.alsace](https://www.grainesalsace.fr) [www.grainesalsace.fr](https://www.grainesalsace.fr)

  
**Graines d'Alsace**  
les petites graines qui font du bien



## Les farines

### POIS CHICHES Goût doux et noisetté

Parfait pour falafels, houmous, crêpes salées, cakes ...

### LENTILLES VERTES Saveur herbacée

Idéale pour pains rustiques, galettes, pâtes à tarte ...

### LENTILLES CORAIL Douce et légèrement sucrée

Parfaite pour pancakes, blinis, soupes colorées ...

## Les semoules

### Comment les utiliser ?

#### POIS CHICHES

Galettes rapides pour l'apéro

Boulettes légères pour accompagner légumes et sauces

#### LENTILLES VERTES ET CORAIL

Soupe épaissie en 5 min

Apport en protéines dans toutes vos recettes

Nos farines et semoules de lentilles et pois chiches vous permettront de réaliser des recettes aussi originales que délicieuses. **Naturellement sans gluten\***, sources de **protéines, fibres, minéraux et vitamines** pour allier plaisir gustatif et bienfaits nutritionnels le tout **sans arôme artificiels, colorant ou conservateur**.

## Astuces

- Mélangez les farines avec votre farine habituelle (30-50 %) pour enrichir vos recettes sans changer vos habitudes.
- Pour un apport complémentaire en protéines, ajoutez un peu de semoule à vos sauces et tous vos plats.

+ d'astuces et recettes sur [www.grainesalsace.fr](http://www.grainesalsace.fr)





# Farine

## LENTILLES VERTES

## ET CORAIL

### Duo de Spätzle d'Alsace

#### Ingrédients

Pour 6 personnes

**200 g** de farine de lentilles corail et **200 g** de farine de lentilles vertes  
**4** œufs moyens  
**200 ml** d'eau tiède  
**4 ml** de sel fin  
Poivre du moulin

Pour la cuisson :  
**30 ml** de gros sel  
**4 l** d'eau

#### Préparation

Préparer 2 pâtes séparées dans deux bols : une avec la farine de lentilles corail (200 g), une avec la farine de lentilles vertes (200 g). Ajouter dans chaque bol : 2 œufs, 100 ml d'eau tiède, 2 ml de sel fin, un peu de poivre. Mélanger jusqu'à obtenir deux pâtes homogènes. Laisser reposer 10 minutes et mélanger à nouveau avant cuisson.

Faire bouillir 4 l d'eau avec le gros sel. Placer l'ustensile à Spätzle au-dessus de la casserole. Verser la pâte corail, racler pour former les Spätzle et laisser cuire environ 1 min 30 (ils remontent à la surface quand ils sont cuits). Égoutter et plonger dans l'eau froide. Refaire la même opération avec la pâte verte. Égoutter soigneusement et mélanger les deux couleurs pour un effet bicolore.

*Faire sauter à la poêle avec un peu de beurre ou servir en accompagnement d'un plat. Saupoudrer de semoule de pois chiches juste avant de servir*

# Semoule

## POIS CHICHES

### Crumble aux pommes

#### Ingrédients

Pour 4 personnes environ

**Pour la garniture :**

**5 à 6** pommes (Golden, Gala, Reinette)  
**2 c.** à soupe de sucre  
**1 c.** à café de cannelle (facultatif)  
Un filet de jus de citron

**Pour le crumble :**

**80 g** de semoule de pois chiches  
**50 g** de poudre d'amandes  
**60 g** de sucre complet (ou cassonade)  
**80 g** de beurre  
Une pincée de sel

#### Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (chaleur tournante).

Éplucher les pommes et les couper en dés ou en lamelles. Les mettre dans un plat à gratin avec le sucre, la cannelle et un peu de jus de citron. Bien mélanger. Dans un saladier, mélanger la semoule de pois chiches, la poudre d'amandes, le sucre et le sel. Ajouter le beurre froid en petits morceaux et sabler la pâte du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture granuleuse. Répartir le mélange crumble sur les pommes.

Enfourner environ 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant. Servir tiède avec une boule de glace vanille ou un yaourt nature.

*Pour plus de gourmandise, ajouter une poignée de raisins secs ou de noix concassées avec les pommes.*





## Farine LENTILLES VERTES OU CORAIL

### Gâteau moelleux chocolat


#### Ingédients

**120 g** de farine de lentilles (vertes ou corail au choix)  
**150 g** de chocolat noir pâtissier  
**3** oeufs  
**100 g** de sucre de canne blond ou complet  
**80 ml** d'huile neutre (tournesol, colza) ou de beurre fondu  
**60 ml** de lait (végétal ou animal)  
**1 c. à café** de poudre à lever (levure chimique)  
**1c. à café** d'extrait de vanille (facultatif)  
Une pincée de sel



#### Préparation

Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante). Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes, mélanger pour lisser. Dans un saladier, battre les oeufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse un peu. Ajouter l'huile, le lait, puis le chocolat fondu et la vanille. Bien mélanger. Incorporer la farine de lentilles, la levure et le sel. Mélanger juste pour homogénéiser (éviter de trop travailler la pâte). Verser dans un moule graissé ou chemisé. Enfourner 25 à 30 minutes. Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau (elle doit ressortir légèrement humide pour un moelleux). Laisser tiédir avant de démouler.

Une délicieuse recette de :  Les Carottes Cuites

 [graines.alsace](https://www.grainesalsace.fr)  
[www.grainesalsace.fr](https://www.grainesalsace.fr)



## Farine LENTILLES VERTES OU CORAIL

### Financier lentilles & citron


#### Ingédients

**100 g** de farine de lentilles (vertes ou corail au choix)  
**100 g** de sucre glace  
**50 g** de poudre d'amandes  
**4** blancs d'oeufs  
**80 g** de beurre fondu  
Le zeste finement râpé d'un citron bio  
**1 à 2 c. à soupe** de jus de citron  
Zeste de citron  
Une pincée de sel



#### Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (chaleur tournante). Dans un saladier, tamiser la farine de lentilles, le sucre glace, la poudre d'amandes et le sel. Battre légèrement les blancs d'œufs à la fourchette (inutile de les monter en neige ferme). Les incorporer au mélange sec, puis ajouter le beurre fondu tiède, le zeste et le jus de citron. Mélanger délicatement afin d'obtenir une pâte homogène. Répartir la pâte dans des moules à financiers ou dans de petits moules à muffins, beurrés si nécessaire. Enfourner pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés et que le cœur soit cuit. Laisser refroidir avant de démouler.

Une délicieuse recette de :  Les Carottes Cuites

 [graines.alsace](https://www.grainesalsace.fr)  
[www.grainesalsace.fr](https://www.grainesalsace.fr)

