

Nos idées recettes

Farines & Semoules

de LENTILLES POIS CHICHES



Flashez pour + de recettes !

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

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


graines d'Alsace
les petites graines qui font du bien



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**.

* peut contenir des traces de gluten



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



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

Farine, LENTILLES VERTES ET CORAIL

Duo de Spätzle d'Alsace

Ingédients

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



f **@** graines.alsace
www.grainesalsace.fr

Semoule, POIS CHICHES

Crumble aux pommes

Ingédients

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.

f **@** graines.alsace
www.grainesalsace.fr

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)
1 c. 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

f **@** graines.alsace
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'oeufs 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

f **@** graines.alsace
www.grainesalsace.fr