

Pancakes salés à la farine de lentilles



Ingredients

Quantité

Preparation

Farine de lentilles verte	900g	1) Versez la farine et la levure ensemble dans un saladier. 2- Ajoutez la ricotta et les oeufs et commencez à mélanger au fouet. 3- Ajouter le lait petit à petit tout en mélangeant. 4- Ajoutez deux pincées de sel. 5- Laissez reposer la pâte pendant 1 heure minimum au réfrigérateur. 6- Faites chauffer une poêle et badigeonnez-la d'huile avec un pinceau. 8- Versez 3 cs de pâte pour obtenir un grand pancake (ou 1 cs et demi pour des petits pancakes). 9- Laissez cuire sur feu doux et retournez pour terminer la cuisson quelques secondes. 10- Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte
Ricotta	200g	
Lait	10cl	
Oeufs	2	
Levure chimique	1 cc	
Sel		
Conseils	<i>Sans Gluten</i>	
	<i>Ideal avec saumon fume et crème à la ciboulette</i>	

Tajine de lentilles au potiron



Ingredients (4 pers)

Quantité

Preparation

Lentilles	350g	1) Eplucher les oignons et les ciseler finement 2) Monder les tomates dans de l'eau bouillante et les couper grossièrement. 3) Eplucher le potiron et le couper en gros morceaux 3) Dans un plat à tajine (ou cocotte), ajouter l'huile d'olive et faites revenir les oignons avec les gousses d'ail écrasées (avec ou sans peau) 4) Ajouter les lentilles, faire revenir 3 minutes puis ajouter le mélange d'épices (cumin, paprika, curcuma) 5) Ajouter les tomates puis mouiller avec 1.5L d'eau, saler et poivrer et ajouter thym et laurier 6) Cuire à couvert pendant 30min et ajouter les potirons 7) Gouter et servir
Potiron	350g	
Oignons	2 pcs	
Tomates	5 pcs	
Huile d'olive	5cl	
Sel / poivre		
Cumin	1 c à café	
Paprika	½ c à café	
Curcuma	1 c à café	
Thym	1 branche	
Laurier	1 feuille	
Ail	3 gousses	
Conseils	<i>Recette facile et rapide</i>	
	<i>Des filets de saumon peuvent également être mis à cuire dans le tajine sur les lentilles</i>	
	<i>Le curcuma est un anti oxydant</i>	

Fondant au chocolat et lentilles



Ingredients

Quantité

Preparation

Lentilles corail	150g	1) Préchauffez votre four à 180°C. 2) Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les lentilles comme indiquée sur le paquet. Elles doivent être bien cuites. Laissez refroidir. 3) Séparément, faites fondre le beurre, le chocolat, le sirop d'agave et la vanille. 4) Dans le bol de votre mixeur, versez le mélange beurre-chocolat-sirop d'agave puis ajoutez les lentilles et les jaunes d'oeufs. 5) Mixez plusieurs minutes jusqu'à l'obtention d'une consistance bien lisse. On ne doit pas sentir de lentilles. 6) Battez les blancs en neige bien ferme et incorporez-les délicatement au mélange lentilles-chocolat. 7) Versez dans un moule et enfournez pour 20 minutes environ. 8) Laissez totalement refroidir puis démoulez. 9) Servir avec noix de coco rapé sur le dessus
Chocolat Noir 70%	300g	
Beurre	100g	
Sirop d'agave	6 cs	
Jaunes d'oeufs	3	
Extrait naturel de vanille	1 cc	
Noix de coco rapé	1 cs	
<i>Conseils</i>	<i>Recette facile</i>	
	<i>Sans Gluten</i>	