

# Comment cuisiner la farine de lentilles ?

## **I . Présentation**

### **Au sujet de la lentille**

La **lentille** (d'une manière générale), désigne une plante vivace de la famille des *Fabaceae* ou famille des pois cultivée pour ses graines comestibles. Elles sont cultivées depuis très longtemps en raison de leur richesse nutritive (protéines, minéraux) et de leur tolérance à la sécheresse.

On en trouve les premières traces en Asie, puis en Égypte à l'époque des pharaons, puis dans l'antiquité romaine. Par exemple, le cuisinier romain *Apicius* a fait connaître une (délicieuse ?) recette de lentilles aux cardons. Avec la conquête des Gaules, la lentille s'installa en France, dans les terroirs favorables. Il existe plusieurs variétés de lentilles et c'est la lentille verte qui s'implanta le plus en France. En pratique, dans les champs se présente comme une petite plante haute de 20-60 cm, touffue, à petites feuilles rondes et minuscules fleurs blanches ou bleues pâles. Après floraison, elle forme des gousses de 1-2cm de large dans lesquelles se forment une à deux graines : la lentille.

Les lentilles (graines) sont récoltées après que la plante ai formé ses graines. D'un point de vue calendaire, le semis est réalisé au printemps , la floraison est courant juin, puis la récolte en milieu d'été. Les graines sont ensuite laissées à sécher à l'air libre au moins deux mois.

### **Sur les étals/dans les magasins**

Si on retrouve le plus souvent la lentille entière à cuire, la farine de lentilles trouve dans les magasins, magasins paysans ou grandes surfaces engagées pour la promotion de producteurs locaux. Elle se présente sous forme de sachets de 500g.



© Au Fil du Thym

Farine de lentilles (vertes)

## II . Comment cuisiner la farine de lentilles ?

### Utilisations

En cuisine, la farine de lentilles peut être utilisée soit :

- en temps qu'absorbant d'eau & liant dans une préparation : terrine, flan, garniture de quiche, galette,..
- comme farine « classique » pour former gâteaux, crêpes, pancake, biscuits, en remplaçant totalement ou partiellement la farine de blé. A noter que c'est une farine sans gluten. Elle ne permettra pas de faire lever les pâtes

### Avec quoi l'associer ?

Avec une saveur verte mais douce, parfois caramélisée quand elle est (très) cuite, la farine de lentille se marie avec de nombreux ingrédients.

Côté condiments, elle fonctionne très bien avec tout ce qui est graines : pavot, tournesol, sésame,..

En sucré, elle s'associe bien avec le chocolat, noisettes et amandes. En salé, elle est plutôt utilisée pour son aspect liant/absorbant d'eau que pour sa saveur.

Elle fonctionne bien dans les préparations basées légumineuses (et particulièrement toutes les lentilles) ou encore toute préparation utilisant des légumes doux comme la carotte, les courges, les courgettes.

### III. Les recettes du blog

Retrouvez quelques idées avec de la farine de lentilles pour vous inspirer

- [Sablés à la farine de lentilles](#)
- [Terrine de lentilles corail](#)



© Au Fil du Thym

Terrine lentilles corail –



© Au Fil du Thym

Sablés à la farine de lentilles

Sources de l'article : [wikipédia : lentille cultivée](#)