Muffins de Thomas (à la farine de lentilles)

Bonjour à tous et toutes,

Je vous invite ce matin autour d’une petite idée recette originale pour cuisiner nos légumineuses autrement.

Si vous fréquentez les magasins paysans, sans doute avez vous aperçu différentes sortes de farines « anciennes » : sarrasin, seigle, petit épeautre, et lentilles. Ces farines peuvent décontenancer au départ mais après quelques essais de recettes, je vous assure qu’on leur trouve tout leur charme. Un exemple est la farine de lentilles, qu’on peut utiliser aisément pour former des galettes salées mais aussi des biscuits et gâteaux.

Un week-end en ouvrant mes placards « pâtisserie » et en retombant sur mes bocaux de graines et à côté le paquet de farine de lentilles, me vient une idée : Et si je tentais des muffins lentilles-petites graines< ? En ne sucrant pas trop, ne mettant du beurre que le strict nécessaire du moelleux, cela peut permettre de faire des gâteaux sains, mais gourmands. Enthousiaste, je me lançais vite dans la recette puis mes muffins finirent au four. La dégustation se révéla à la hauteur e l’espoirt avec une saveur douce et légèrement maltée apportée par la lentille, beaucoup de moelleux et le croquant dses petites graines. Clairement une excelente recette

Je voulais partager avec vous cette recette de muffins farine de lentilles et graines, surnommés « muffins de Thomas » en l’honeur du paysan boulangerr quo produit cette farine. J »espère qu’elle vous plaira. Bonne journée !

- Muffins à la
farine de lentilles -
Pavot & Sésame
© Au Fil du Thym

Recette: Muffins farine de lentilles, pavot et sésame

Ingrédients

Pour 6 muffins :

- 80 g de farine de lentilles
- 40 g de farine de seigle ou de farine de riz (ou de farine tout court si vous n’avez pas de soucis avec le gluten)
- 60 g de beurre
- 2 œufs
- 80g de cassonade +2 cuillerées à soupe
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de graines de pavot
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame

Réalisation.

- Fouettez les œufs avec la cassonade jusqu’à ce que le mélange blanchisse.
- Incorporez le beurre fondu.
- Ajoutez les deux farines, la levure chimique, puis mélangez jusqu’à obtenir une pâte homogène.
- Incorporez les deux graines.
- Disposez la pâte dans des moules à muffins remplis au 2/3. Saupoudre d’un peu de cassonade
- Faites cuire 20 à 25°C à 180°C, en vérifiant la cuisson à l’aide d’un couteau.

Astuces :

- S’il vous reste de la farine de lentilles, vous pouvez aussi essayer cette recette de biscuits, cela « marche bien » avec
- Conservation : jusqu’à 3 jours.

Muffins farine de lentilles pavot et sésame