

# Sablés à la farine de lentilles

Bonjour à toutes et tous

Dans le Gers (comme beaucoup d'autres régions, d'ailleurs), la culture des légumineuses reprends des lettres de noblesse. Il n'est dorénavant plus rare de retrouver lentilles et pois « locaux » dans les magasins, ainsi que des farines de pois chiches ou de lentilles. Autant la farine de pois chiche est entrée dans mes basiques du placard (ne serais-ce que pour faire de la « panisse express »), autant pour la farine de lentilles, c'est moins évident. Elle a une saveur verte qui ne se marie pas avec tous les ingrédients et donne une texture moins agréable que celle de pois chiche.

Dernièrement, en trainant un peu sur le net, j'ai découvert par hasard qu'on pouvait l'utiliser pour réaliser des sablés avec cette farine de lentilles ([source ici](#)). Le concept est très simple : juste remplacer la farine de blé par celle de lentilles. J'ai été curieuse d'essayer et le résultat ne m'a pas déçu. On obtient des biscuits avec une saveur de lentille légère, une note maltée et une texture sablée mais un peu plus moelleuse que le sablé au blé. La recette fait le détour, surtout si vous êtes « addict » aux biscuits.

Je voulais partager la recette avec vous. Peut-être vous permettra-t-elle de cuisiner la farine de lentilles ☐



- SABLÉS À LA FARINE  
DE LENTILLES -



Sablés à la farine de lentilles

---

# Recette : Sablés à la farine de lentilles

Saison de la recette : toute l'année

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

---

## Ingrédients

Pour 12-15 sablés selon la taille:

- 150 g de farine de lentilles vertes
- 70 g de beurre
- 75 g de sucre
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 25 à 30 ml de lait ou lait végétal

## Réalisation

- Dans un saladier, placez la farine de lentilles, sucre, et levure chimique.
- Ajoutez le beurre coupé en petits morceaux, puis mélangez jusqu'à ce le beurre s'incorpore aux poudres et conduise à une texture sablée.
- Incorporez 25 ml de lait et mélangez jusqu'à ce que la

pâte soit amalgamée. Si jamais elle est un peu sèche au toucher (cela dépend des farines de lentilles), n'hésitez pas à ajouter 1 cuillère à soupe de lait.

- Formez des boules de la taille d'une noix, puis disposez les sur une plaque de cuisson four recouverte de papier cuisson. Appuyez de la paume de la main pour aplatir les biscuits.
- Enfournez pour 15 minutes à 170°C et attendez que les sablés refroidissent avant de retirer de la plaque

Servez ces sablés farine de lentille pour un goûter, une pause gourmande, etc.

---

#### **Astuces :**

- *Variante* : Ajoutez 40 g de poudre de noisettes ou d'amandes.
  - *Conservation* : un bon mois dans une boîte en métal. Les sablés peuvent ramollir un peu mais restent savoureux.
-