

Sablés à la farine de lentilles

Ingrédients

- 150 g de farine de lentilles
- 70 g de beurre
- 75 g de sucre
- ½ cc de levure chimique
- 25 à 30 ml de lait ou lait végétal

Liste de
course

Marche à suivre

- 1 Mélanger la farine de lentilles, le sucre et la levure chimique.
- 2 Couper le beurre en petits morceaux, l'incorporer au mélange précédant et mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange sablé.
- 3 Ajouter 25 ml de lait ou plus si besoin.
- 4 Former des petites boules, les disposer sur une plaque chemisée de papier cuisson et les aplatir un peu.
- 5 Cuire 15 minutes dans le four préchauffé à 170 °C.



« Comme David arrivait à Mahanaïm, Shobi... et Barzillaï... amenèrent... des **lentilles**... pour David et pour le peuple qui était avec lui, pour qu'ils en mangent car ils disaient : Le peuple a faim. » (2 Sam. 17 : 27-29)

Une recette qu'Amélia (12 ans) a trouvée sur le blog « Au Fil du Thym ».



Salade de lentilles

Ingrédients (POUR 4 PERSONNES)

- Une grosse boîte de lentilles (530 g égoutté)
- 120 g de lardons fumés
- Une barquette de tomates-cerises
- Une demi-bûche de fromage de chèvre
- persil
- vinaigrette

Liste de
course

Préparation

- 1 Fais griller les lardons dans une poêle. Pendant ce temps, égoutte les lentilles et rince-les. Mets le tout dans un saladier.
- 2 Coupe les tomates-cerises en deux, la bûche de chèvre en petit dés et ajoute le tout dans le saladier.
- 3 Ajoute du persil émincé et de la vinaigrette ; mélange le tout.

Bon appétit !

« Les Philistins s'étaient assemblés en troupe ; il y avait là une parcelle de champ pleine de **lentilles**, et le peuple avait fui devant les Philistins : Shamma, se plaçant au milieu du champ, le sauva, et il frappa les Philistins ; et l'Éternel opéra une grande délivrance. » (2 Sam. 23 : 11-12)

Une recette de Jonathan (12 ½ ans)

