



# Les farines

# laquelle pour quoi ?



## Farine de petit épeautre

+ de lipides que le blé et riche en lysine

Sucrée, au goût de noix

### **Pâtisseries!**

Utilisable en pur pour biscuits, madeleines, gâteaux levés

## Farine de seigle

Des fibres et minéraux

Goût prononcé, acidulé

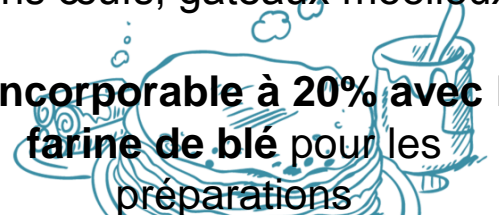
Idéale pour pain d'épices, gaufres, brioche non tressées, pâte à tarte...  
**Incorporable avec 50% de farine de blé**

## Farine de lentillon rosé

10% de protéines en +  
Absence de gluten

Goût prononcé, incomparable!

En pur, pour crêpes et galettes sans œufs, gâteaux moelleux  
**et incorporable à 20% avec la farine de blé pour les préparations**



# Petit beurre à la farine de lentillon rosé et aux épices

## Ingrédients (pour 50 petits beurre)

250g de farine de lentillon 250g d'eau  
250g de farine de blé 200g de sucre  
200g de beurre demi-sel 1 sachet de levure chimique  
1 cc de 4 épices

## Préparation

Mettre le beurre, l'eau et le sucre dans une casserole jusqu'à ce que le mélange bulle doucement.  
Ajouter le mélange à la farine et à la levure chimique préalablement mélangées dans un saladier.  
Bien mélanger tout les ingrédients.

Si vous avez le temps, laissez reposer la pâte au frais quelques heures, couverte d'un linge humide ou d'un film plastique.

Étaler au rouleau la pâte (3mm d'épaisseur) et découper les biscuits de la forme qui vous plaît.  
Les dorer au lait ou à l'œuf.

Cuire ensuite à 180°C une dizaine de minutes.

# Crêpes faciles à la farine de lentillon

## Ingrédients

Farine de lentillon  
Eau  
Sel

## Préparation

Mélanger tout les ingrédients au fouet pour que la pâte soit lisse et relativement liquide.

## Cuisson

Chauffer une poêle et la graisser.  
Mettre à cuire la préparation louche par louche, d'un côté et de l'autre.



# Brioche à la farine de seigle

## Ingrédients

350g de farine de seigle 4 c.s.d'eau  
170g de beurre fondu 4 c.s. de sucre  
4 oeufs 20g de levure fraîche  
sel

## Préparation

Mettre la levure fraîche avec les 4 cs d'eau pour la diluer.  
Puis mélanger tout les ingrédients au fouet et mettre dans un grand saladier et couvrir. Le laisser une nuit au frigo (ou du matin pour le soir).  
Mettre la pâte en moule beurré et fariné. La mise en forme importe peu car elle ne se conservera pas.



Laisser lever 2heures dans un endroit tiède.

Dorer la surface à l'œuf ou lait.

Cuire à th6 (180°C), 40 minutes



# Madeleines à la farine de petit épeautre

## Ingrédients pour 24 madeleines

230g de farine de petit épeautre 1 sachet de levure  
160g de beurre doux fondu 1 zeste de citron  
170g de sucre fin 1/2 cc de sel  
4 œufs

## Préparation

1. Battre au batteur électrique les œufs et le sucre et arôme
  2. Ajouter la farine et la levure et battre de nouveau
  3. Ajouter le beurre fondu
- Laisser reposer la pâte, 1h à température ambiante ou alors au frigo plus longtemps, pour que la pâte lève avec la levure chimique.

## Cuisson

Beurrer les moules puis fleurer de farine. Préchauffer le four à 220°C.

Remplir chaque moule avec une cuillère à soupe de pâte Enfourner et baisser le thermostat à 200°C. Laisser cuire entre 5 et 10 minutes.

Dès la sortie du four, démouler les madeleines et les laisser dans leur moule refroidir.