LYCÉE DES MÉTIERS
JEAN MONNET

45 Boulevard Bertrand - 43000 LE PUY-EN-VELAY

La vie a du Goût en Haute-Loire

LIVRET RECETTES

Lentilles Vertes du Puy AOP

Salon de l'Agriculture - Paris 2014

salon international de l'agriculture

AGRICULTURES & TERRITOIRES CHAMBRE D'AGRICULTURE HAUTE-LOIRE

La Lentille Verte du Puy AOP
www.lalentilleverteduepuy.com

AUVERGNE la région juste et grande

CHAROLAIS DU BOURBONNAIS

Label Rouge

CONSEIL GÉNÉRAL Haute-Loire

La Lentille Verte du Puy : la star de nos assiettes !

BRAGARD ECOTEL

Depuis plus de 2000 ans, la Lentille Verte du Puy est cultivée sur 87 communes de Haute-Loire qui constituent la zone d'appellation AOP. Le savoir faire des producteurs et les particularités de la zone de production confèrent à la Lentille Verte du Puy ses qualités exceptionnelles.

A l'occasion du Salon International de l'Agriculture 2014, 17 recettes à partir de Lentilles Vertes du Puy ont été élaborées par le Lycée des Métiers Jean Monnet au Puy en Velay.

Ce sont des recettes faciles à réaliser pour goûter notre Lentille Verte du Puy AOP sucrée ou salée, seule ou accompagnée.

La Lentille Verte du Puy AOP est associée au Bœuf Charolais du Bourbonnais Label Rouge illustrant ainsi la volonté de jouer la carte Auvergne sur le Salon International de l'Agriculture 2014.

Dans ce livret, vous trouverez :

- Petit rappel : comment bien cuire la Lentille Verte du Puy AOP ?
- Salade de Lentilles Vertes du Puy au chorizo et piment doux
- Salade de Lentilles Vertes du Puy, tomate, aneth et filet de saumon fumée de Vourzac, gravlax au gingembre
- Velouté de Lentilles Vertes du Puy aux châtaignes d'Ardèche
- Pancakes aux Lentilles Vertes du Puy
- Gravlax de truite de Vourzac au gingembre et à l'orange
- Aiguillettes de bœuf Charolais du Bourbonnais façon Strogonoff
- Colombo de filet de bœuf Charolais du Bourbonnais
- Estouffade de bœuf Charolais du Bourbonnais à la provençale
- Osso-bucco de bœuf Charolais du Bourbonnais aux agrumes
- Sauté de bœuf Charolais du Bourbonnais à l'indienne
- Carbonnade de bœuf Charolais du Bourbonnais au pain d'épices
- Hampe de bœuf Charolais du Bourbonnais aux échalotes confites
- Brochettes de rumsteck de bœuf Charolais du Bourbonnais aux saveurs épicées
- Financiers à la farine de Lentilles Vertes du Puy
- Confiture de Lentilles Vertes du Puy orange gingembre frais
- Gaufres à la farine de Lentilles Vertes du Puy
- Cannelé à la farine de Lentilles Vertes du Puy, chocolat blanc et verveine verte du Puy

La cuisson des Lentilles Vertes du Puy

Préparation : **5 min**.
Cuisson : **20 min**. Mode de cuisson : **Bouillir.**
La cuisson des lentilles est très simple, rapide et sans trempage préalable.

Ingrédients pour environ 2 personnes :

- 1 verre de Lentilles Vertes du Puy sèches (env. 125 g)
- 3 verres d'eau
- Garniture aromatique éventuellement (carotte/oignon/thym/laurier)

Cuisson des Lentilles Vertes du Puy :

La cuisson des lentilles ne nécessite pas de trempage préalable.
Les rincer rapidement à l'eau froide et les placer dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide non salée.
Porter à ébullition, laisser cuire à couvert 20 à 25 minutes : Goûter, égoutter, accommoder.

Comment les accommoder ?

Elles sont délicieuses avec les viandes (veau, porc, saucisses, jambon, lardons). N'hésitez pas à les préparer en salade, avec des échalotes, des lardons et une vinaigrette bien relevée ou à en faire de merveilleux veloutés.

Salade de Lentilles Vertes du Puy au chorizo et piment doux

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

180 g de lentilles Vertes du Puy
2 tomates mondées
1 petit oignon nouveau
2 gousses d'ail, un demi-chorizo fort
1 cuillère à soupe d'huile d'olive, piment en poudre ou en purée,1 poivron doux rouge
2 litres bouillon de volaille

Préparation :

Préparer le bouillon de volaille. Réserver. Émincer l'oignon et faire revenir l'oignon avec le poivron dans l'huile d'olive. Ajouter la moitié du chorizo en petits dés. Attendrir avec les tomates mondées, épépinées et coupées en dés et les gousses d'ail. Laisser compoter quelques instants.
Cuire les lentilles et couvrir à hauteur de bouillon. Jusqu'à ce que les lentilles soient cuites, ajouter peu à peu du bouillon. Une fois cuite, rectifier l'assaisonnement et mettre le piment. Refroidir.
Pour servir, ajouter facultativement une quenelle de fromage frais (pour apaiser le feu du piment) et une julienne de chorizo.

Salade de Lentilles Vertes du Puy, tomate, aneth et filet de truite fumée de Vourzac, gravlax au gingembre

Ingrédients pour 4 personnes :

250 g de Lentilles Vertes du Puy
1 oignon nouveau ou une échalote, 1 gousse d'ail
1 feuille de laurier, 1 brin de romarin, 1 brin de thym, ¼ de botte d'aneth
200 g de tomate mondée, ¼ de botte de coriandre frais,
3 tranches de filet de truite fumé de Vourzac
250 g de gravlax de truite, Vinaigrette aux quatre vinaigres, Brun de ciboulette

Préparation :

Faire cuire les lentilles dans une grande casserole d'eau froide avec la feuille de laurier, de thym et de romarin (ne pas saler sous peine de faire durcir les lentilles) et une fois que l'eau commence à frémir, compter 20 min de cuisson. Égoutter et refroidir les lentilles au terme de leur cuisson.
Emincer finement l'oignon, concasser l'aneth, la tomate fraîche et la coriandre ; effilocher le saumon fumé et tailler en petits cubes le gravlax de saumon.
Lier le tout dans une vinaigrette. Dresser en alternant les différentes préparations.

Velouté de Lentilles Vertes du Puy aux châtaignes d'Ardèche

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 oignons, 1 gousse d'ail
200 g de Lentilles Vertes du Puy
200 g de châtaignes crues décortiquées
3 brins de thym séché, 1 feuille de laurier
1,5 l de bouillon de légumes, 40 g de crème fraîche d'Isigny ou de crème de soja
20 g de crème fraîche d'Isigny pour le décor, Sel fin et poivre du moulin QS

Préparation :

Faire chauffer l'huile dans une cocotte à fond épais.
Ajouter les oignons et l'ail épluchés et émincés, et faire revenir à feu moyen jusqu'à ce que les oignons soient souples et translucides, en remuant régulièrement pour éviter la coloration.
Ajouter les lentilles, les châtaignes, les herbes, le bouillon de légumes et assaisonner.
Amener à frémissements, et laisser cuire à couvert et à feu doux 20 m, jusqu'à ce que les lentilles et les châtaignes soient tendres.
Mixer la soupe partiellement ou complètement, selon votre préférence. Ajouter la crème, saupoudrer de poivre, et servir chaud ou froid selon vos préférences.

Pancakes aux Lentilles Vertes du Puy

Ingrédients pour 9 grands pancakes (ou 18 petits)

90 g de farine de Lentilles Vertes du Puy
200 g de faisselle (ou ricotta)
10 cl de lait, 2 œufs,
1 cuillère à café de levure chimique, Sel fin QS

Accompagnements

Gravlax de truite
Crème fouettée acidulée et Lentilles Vertes du Puy cuites et refroidies
Brindilles d'aneth

Préparation

Verser la farine et la levure ensemble dans un saladier.
Ajouter la faisselle et les œufs et commencer à mélanger au fouet.
Ajouter le lait petit à petit tout en mélangeant.
Ajouter deux pincées de sel fin.
Laisser reposer la pâte pendant 1 heure minimum au réfrigérateur.
Faire chauffer une poêle et la badigeonner d'huile avec un pinceau.
Verser la pâte et laisser cuire sur feu doux (des petites bulles devraient se former) et retourner pour terminer la cuisson quelques secondes.

Idée recette

Servir ces pancakes encore tièdes avec des tranches de saumon fumé ou un gravlax de saumon, de la crème fouettée, de l'aneth et de l'échalote. Les accompagner d'une salade verte. Compter 3 grands pancakes par personnes pour un plat et un grand pancake pour une entrée.

Gravlax de truite de Vourzac au gingembre et à l'orange

Ingrédients pour 6 personnes

1 beau filet de truite frais sans peau d'environ 600 g
20 g de gingembre frais
1 orange non traitée
100 g de fleur de sel de Guérande
100 g de sucre complet Bio
Poivre de Sichuan QS
1 bouquet d'aneth frais

Cette mode de préparation du filet de poisson cru est simple, il suffit de le préparer 48 Heures minimum avant la dégustation... de s'en occuper quelques minutes par jour.

Préparation

Laver et sécher la chair du poisson. Oter les arêtes à l'aide d'une pince.

Frotter soigneusement le poisson avec le mélange sel, sucre, zestes d'orange, gingembre haché et poivre de Sichuan, le déposer dans un plat (plat et sans couvercle) et le couvrir du mélange. Envelopper le plat dans un film alimentaire de façon hermétique. Laisser mariner pendant 48 heures dans le réfrigérateur. Toute les 12 heures, drainer le poisson (c'est à dire enlever le liquide obtenu)

Egoutter le filet de truite de la marinade, le rincer et le frotter pour enlever les épices. Le sécher à l'aide de papier absorbant.

Trancher le filet de truite et parsemer d'aneth frais ciselé ou surgelé. Le filmer et réserver au frais jusqu' à la consommation. Par contre vous veillerez à le sortir 30 minutes avant la consommation pour qu'il prenne toute sa saveur.

Ce filet de truite se conserve 1 semaine en chambre froide.

Se déguste, en apéritif, en entrée avec du pain et typiquement avec une vinaigrette moutardée sucrée, ou en plat principal avec des pommes de terre, du fenouil confit...

Aiguillettes de bœuf Charolais du Bourbonnais façon Strogonoff

Ingrédients

600 g de bœuf filet Charolais du Bourbonnais
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
50 g de beurre
1 cuillère à soupe de paprika, 20 cl de crème fraiche entière,
1 dl de fond brun de veau lié
1 pot de tomates séchées, Sel fin, poivre du moulin

Réalisation :

Couper en petit cubes (2cm sur 2cm) ou émincer le filet de bœuf.
Saupoudrer fortement le bœuf de paprika et laissez mariner quelques minutes dans l'huile d'olive.
Sauter sur un feu vif les aiguillettes de filet de bœuf.
Ajoutez le fond et la crème, faire réduire, monter au beurre. Déguster très chaud.

Idée : Vous pouvez ajouter du Tabasco pour relever la préparation.

Colombo de filet de bœuf Charolais du Bourbonnais

Ingrédients :

600 g de filet de bœuf Charolais du Bourbonnais
1 oignon nouveau , 1 boîte de lait de coco
100 g de fond de veau brun lié
1 poivron rouge et 1 poivron vert
2 cuillères à de poudre de colombo, 1 cuillère à soupe de curry
½ citron vert, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge, 1 gousse d'ail
50 g de raisins de Corinthe, 20 g de cacahuètes fraîches, Sel fin et piment séché

Réalisation :

Émincer le rumsteck en petit cube de 3 cm et les oignons et poivrons en lamelles. Faire mariner la viande avec la poudre de colombo, le curry, le jus de citron vert, l'ail haché, le piment et un filet d'huile d'olive. Dans une grande poêle, faire revenir la viande à chaleur vive en petite quantité, les poivrons et les oignons dans de l'huile d'olive à feu vif.
Après quelques minutes, ajouter le lait de coco et le fond de veau. Saler et poivrer et continuer de faire mijoter jusqu'à l'appoint de cuisson désiré. Ajouter les raisins réhydratés et les cacahuètes décortiquées. Décorer avec une feuille de coriandre. Servir chaud.

Estouffade de bœuf Charolais du Bourbonnais à la provençale

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de paleron, 300 g de gîte à la noix
et 300 g de côte découverte de bœuf Charolais du Bourbonnais
25 g d'huile d'olive, 20 g de tomate concentrée, 30 g de farine
7,5 cl de vin blanc sec (Cassis), 40 cl de fond de veau brun clair
4 gousses d'ail, sel fin, poivre du moulin et 1 bouquet garni

La concassée de tomates :

200 g de tomate, 20 g d'huile d'olive, 20 g d'échalotes, 2 gousses d'ail
Thym, laurier, 50 g d'olives noires et 50 g d'olives vertes
100 g de poitrine de porc fraîche, 20 g de beurre, ¼ de botte de basilic

Réalisation :

Faire rissoler dans une russe les morceaux de viande de 50 g chacun dans l'huile d'olive très chaude en plusieurs fois. Dégraisser si nécessaire, replacer la viande dans la russe, saupoudrer de farine et colorer au four quelques minutes.
Ajouter la tomate concentrée, bien mélanger à la viande, mouiller avec le vin blanc le faire flamber (pour atténuer son acidité) et le fond de veau clair. Assaisonner, ajouter les gousses d'ail écrasées et un bouquet garni.
Cuire au four à couvert à 200°C pendant 2h30 à 3h en remuant régulièrement.
Réaliser une fondue de tomate, dénoyauter les olives. Faire blanchir et rissoler les lardons. S'assurer de la cuisson de la viande, décanter les morceaux, vérifier l'assaisonnement et la liaison de la sauce, passer au chinois. Ajouter la fondue de tomate et laisser de nouveau mijoter quelques minutes. Ajouter en dernier les olives, les lardons et quelques feuilles de basilic.

Osso-bucco de bœuf Charolais du Bourbonnais aux agrumes

Ingrédients pour 4 personnes :

900 g de jarret de bœuf Charolais du Bourbonnais
40 g d'huile d'olive
40 g de farine, 100 g de carotte
100 g d'oignon et 40 g de céleri branche
1 bouquet garni, 2 gousses d'ail, sel fin, poivre du moulin
100 g de vin blanc sec (italien), 700 g de fond brun de veau lié
100 g de coulis de tomate, 1 orange et 1/2 citron jaune

La concassée de tomates :

200 g de tomate, 20 g d'huile d'olive, 20 g d'échalotes, 2 gousses d'ail, Thym, laurier

Réalisation :

Mettre l'huile d'olive à chauffer dans un grand rondeau plat. Assaisonner et fariner les tranches de jarret. Dégraisser si nécessaire, faire suer sans coloration la brunoise de carottes, d'oignons et de céleri branche. Ajouter le vin blanc, réduire, ajouter le fond de veau, le coulis de tomate, l'ail et le bouquet garni. Assaisonner et cuire à couvert au four à 200°C pendant 1h20 à 1h30 en surveillant régulièrement. À mi cuisson, ajouter les zestes d'agrumes. S'assurer de la cuisson de la viande et ajouter la fondue de tomate.

Sauté de bœuf Charolais du Bourbonnais à l'indienne

Ingrédients pour 4 personnes :

300 g de paleron, 300 g de gîte à la noix et 300 g de côte découverte de bœuf.
1 oignon, 4 gousses d'ail, 3 cm de gingembre frais, 1 c. à soupe d'huile d'arachide
10 g de beurre, 1 feuille de laurier, 1/4 l de fond brun de veau lié
100 g de crème à 35%, 1 poivron, 1 panais, 3 rutabagas, 2 carottes jaunes
3 tranches de bacon, 50 g d'amandes effilées, Sel fin et poivre du moulin

Pour la marinade épicée :

1 capsule de cardamome noire, 1/2 c. à café de graines de fenugrec
Piments oiseau moulus (pili-pili) QS, 1/4 c. à soupe de cumin en poudre
1/2 c. à café de cannelle en poudre, 1/2 c. à café de poudre de curcuma
4 clous de girofle et 5 grains de poivre noir, 1 c. à soupe de grains de coriandre,
1/2c. à café de graines de moutarde, 5 cl de vinaigre blanc

Réalisation :

Éclater les gousses de cardamome et les déposer dans une poêle, ajouter les épices en graines et les faire griller à sec quelques minutes puis verser dans un mortier, ajouter le piment moulu, les poudres de cumin, de cannelle et de curcuma et piler très finement. Lier ce mélange en pâte avec le vinaigre blanc.
Couper la viande en morceaux de 40g chacun, bien les mélanger à la pâte aux épices jusqu'à ce que tous les morceaux soient bien enrobés.
Filmer le plat et réserver 4 heures au réfrigérateur.
Peler et hacher les oignons et l'ail. Peler et râper le gingembre.
Faire chauffer l'huile et le beurre dans une cocotte et faire revenir la viande en petites quantité en mélangeant souvent pour qu'elle colore sur toutes ses faces. Ensuite, la retirer et faire revenir le mélange oignons/ail/gingembre.

Remettre la viande dans la cocotte, ajouter les feuilles de laurier, saler, mélanger puis arroser de bouillon et laisser cuire à couvert et à feu doux pendant 2h30. Vérifier la cuisson de la viande et poursuivre plus longuement si nécessaire.
Couper le bacon en fines tranches et le faire griller à la poêle. Ajouter aux morceaux de viande les légumes tronçonnés cuits à l'anglaise.

Carbonnade de bœuf Charolais du Bourbonnais au pain d'épices

Ingrédients pour 4 personnes :

1 kg de jarret de bœuf sans os Charolais du Bourbonnais
40 g d'huile d'arachide, 2 oignons
30 g de beurre
75 cl de bière belge (Pelforth Brune)
1 cuillerée à café de vergeoise blonde (ou brune!), 40 g de farine
4 tranches de pain d'épices, 1 cuillère à soupe de moutarde fine, Sel, poivre QS

Réalisation :

Couper la viande en morceaux de 40g en prenant soin d'enlever l'excès de gras.

Dans une cocotte, faire colorer la viande dans l'huile d'arachide.

Enlever la viande de la cocotte, puis y laisser fondre le beurre. Ajouter les oignons émincés. Les laisser suer en les remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils blondissent. Ajouter à ce moment la vergeoise blonde. Saler, poivrer.

On peut ajouter un petit verre d'eau pour bien cuire les oignons. Quand l'eau s'est évaporée, ajouter la viande et son jus.

Ajouter une cuillerée à soupe de farine sur la viande, puis bien mélanger.

Ajouter la bière.

Tartiner les tranches de pain d'épices de moutarde.

Ajouter le pain d'épices dans la cocotte. Au bout de 3 minutes, le pain d'épices va se dissoudre.

Porter le tout à ébullition. Baisser la température au presque minimum, pour maintenir une petite ébullition.

Fermer avec le couvercle et laisser mijoter 2h30 si l'on prépare le plat la veille, ce que je fais car cela prend plus de goût, (car il y aura une deuxième cuisson) ou alors 3h30 à 4h00 si l'on souhaite servir ce plat le jour même.

S'assurer de la cuisson de la viande et vérifier l'assaisonnement.

Hampe de bœuf Charolais du Bourbonnais aux échalotes confites

Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de hampe de bœuf Charolais du Bourbonnais
8 échalotes
1 dl de bouillon de légumes
Thym et laurier
80 g de beurre, 40 g d'huile d'arachide,40 g de sucre, 2 pincées de sel de Guérande, 2 pincées de poivre du moulin

Réalisation :

Peler les échalotes. Les couper en deux si elles sont grosses. Les déposer dans une poêle avec la moitié du beurre, le sucre, et couvrir à mi hauteur de bouillon.

Saler et poivrer, ajouter une feuille de laurier et une branche de thym. Poser la poêle à feu vif. Dès l'ébullition atteinte, baisser le feu, et couvrir.

Laisser cuire 15 minutes environ: le liquide doit avoir disparu et les échalotes être toutes tendres.

Remonter le feu et retourner les échalotes délicatement dans la poêle pour les caraméliser uniformément. Débarrasser dans une assiette, et réserver.

Préparer la hampe :

Elle doit être tranchée (150g) parée et débarrassée de ses membranes, aplatie et tailladée en surface pour exprimer toute sa tendreté et sa saveur.

Déposer le reste du beurre dans la poêle avec l'huile et y saisir à feu vif la viande.

Retourner, arroser pendant la cuisson régulièrement et terminer la cuisson selon l'à point désiré. Débarrasser et laisser reposer deux minutes. Saler et poivrer la viande.

Remettre les échalotes confites dans la poêle et couvrir à nouveau. Servir....

Brochettes de rumsteack de bœuf Charolais du Bourbonnais aux saveurs épicées

Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de rumsteack de bœuf Charolais du Bourbonnais
1 cuillère à soupe sésame torréfié, 1/4 de botte de coriandre frais
1/4 de botte de ciboulette ciselée, 1 poivron coloré,
10 tranches très fines de poitrine de porc fumée,
1 oignon nouveau

La marinade :

2 gousses d'ail écrasées, 1 cuillère à café de poivre
2 cuillère à soupe de sauce d'huîtres, 1 cuillère à soupe de sauce de soja légère
1 cuillère à soupe de cognac, 3 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de sel fin

La sauce d'accompagnement :

Un demi citron vert, 1 cuillère à soupe de Nuoc Mam
2 cuillère à café de sucre, 1 cuillère à soupe de pâte de tamarin
Un peu de piment de Cayenne, 1cuillère à soupe de coriandre ciselée

Réalisation :

Dans un bol, mettre tous les ingrédients de la marinade.

Découper la viande en morceau régulier de 1,5 cm d'épaisseur. Incorporer la viande dans la marinade. Filmer et laisser mariner le tout dans réfrigérateur pendant 2 à 5h.

Préparer la sauce d'accompagnement : Mélanger tous les ingrédients. Tremper vos piques de brochette dans de l'eau. Former vos brochettes.

Faire chauffer le gril. L'huiler légèrement. Saisir la viande de chaque face de la brochette. Le temps de cuisson est en fonction de vos préférences.

Parsemer les brochettes cuites de graines de sésames torréfiées, de coriandre et ciboulettes ciselées.

Au dernier moment, napper la viande avec la sauce.

Variantes :

Vous pouvez réaliser les brochettes en insérant des morceaux de la barde de lard gras, des poivrons confits, des tomates grappes, des échalotes confites…

Vous pouvez accompagner ces brochettes de Lentilles Vertes du Puy…

Financiers à la farine de Lentilles Vertes du Puy

Ingrédients pour 80 petites pièces :

150 g de beurre
120 g de farine de Lentilles Vertes du Puy
60 g de poudre d'amande grise, 150 g de sucre, 6 blancs d'œufs,
1 gousse de vanille bourbon

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.
Dans une casserole, faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il colore légèrement (beurre noisette).
Dans un récipient, mélanger la farine de lentille, la poudre d'amande et le sucre.
Ajouter les blancs non battus. Mélanger.
Ajouter le beurre fondu en le passant au travers d'un chinois. Mélanger.
Verser la préparation dans des moules à financiers.
Enfourner pendant 11 à 12 minutes. Ils doivent juste commencer à blondir.
Laisser tiédir avant de démouler.

Confiture de Lentilles Vertes du Puy orange gingembre frais

Ingrédients :

200 g de Lentilles Vertes du Puy
200 g de sucre roux
1 gousse de vanille bourbon
1 morceau de gingembre frais (4 cm environ)
1 orange non traitée
1 litre d'eau

Décors :

Crème fouettée zestes d'orange de citron et gingembre en poudre. Tuiles en forme de cuillère

Préparation :

Faire cuire les lentilles 20 min dans de l'eau bouillante non salée. Egoutter et réserver.
Pendant que les lentilles cuisent, préparer en sirop en faisant bouillir 1 litre d'eau avec le sucre, le gingembre épluché et coupé en petits morceaux et la gousse de vanille fendue et les zestes d'une orange non traitée.
Lorsque le sirop commence à épaissir, verser les lentilles dans le sirop, baisser le feu au minimum et laisser confire pendant 1 heure environ. Lorsqu'il reste encore un fond de sirop, mixer longuement les lentilles (après avoir ôté la gousse de vanille et retiré les graines, qui resteront dans le sirop) jusqu'à ce que la texture soit fine et homogène. Mettre dans un pot ou une verrine, décorer.

Gaufres à la farine de Lentilles Vertes du Puy

Ingrédients :

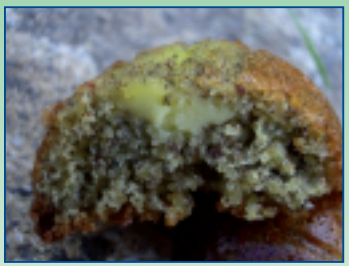
250 g de farine de Lentilles Vertes du Puy
1 pincée de sel , 4 œufs, 150 ml de lait
75 g de beurre fondu, 1 sachet de levure chimique
150 ml d'eau, 60 g de sucre, 1 gousse de vanille bourbon,
1 cuillère à soupe d'huile,
2 cuillères à soupe de liqueur de verveine verte du Velay.

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients au batteur, laisser reposer ½ heure.
Cuire 3 minutes dans un gaufrier. Saupoudrer de sucre glace.

Cannelé à la farine de Lentilles Vertes du Puy, chocolat blanc et Verveine Verte du Puy

Ingrédients pour 28 pièces :



3 œufs, 200 g de sucre semoule
250 g de farine de Lentilles Vertes du Puy
7,5 g de levure chimique
75 g de lait à température ambiante
125 g de beurre fondu froid
2 cl de verveine verte du Velay
50 g de chocolat blanc Valhrona

Préparation :

Mélanger les ingrédients un à un, et les uns à la suite des autres dans un récipient et fouetter. Laisser reposer au réfrigérateur au moins une heure.
Garnir les moules à madeleines, y incorporer éventuellement un palet de chocolat blanc. Cuire 15 mn à 180°.

Tout savoir sur la Lentille Verte du Puy

ODG Lentille Verte du Puy

Immeuble Interconsulaire
16, Bd Président Bertrand - 43000 LE PUY EN VELAY
Tél : 04.71.07.21.33
contact@lalentillevertedupuy.com
www.lalentillevertedupuy.com

La Lentille Verte du Puy
AOP
www.lalentillevertedupuy.com

Tout savoir sur les produits agricoles de Haute-Loire

Comité de promotion des produits agricoles

Chambre d'Agriculture. Immeuble Interconsulaire
16, Bd Président Bertrand - 43000 LE PUY EN VELAY
Tél : 04.71.07.21.31
mmartin@haute-loire.chambagri.fr

La vie a du Goût en Haute-Loire

AGRICULTURES & TERRITOIRES
CHAMBRE D'AGRICULTURE HAUTE-LOIRE

PHIL'PRINT - 04 71 09 18 42